

Creme de Legumes com Amêndoa Laminada Tostada

Sopa —    20 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/creme-de-legumes-com-amendoa-laminada-tostada



Ingredientes

2 courgettes
2 batatas
1 cenoura
3 dentes alho
Sal q.b.
150 g abóbora limpa
Tomilho seco q.b.
150 g amêndoa laminada

Confeção

1. Começar por preparar todos os legumes, descascando e cortando em pedaços a abóbora, a batata e a cenoura. A courgette não deve ser descascada, apenas lavada e cortada em pedaços.
2. Numa panela, colocar todos os legumes e juntar água até cobrir. Deixar levantar fervura, cozendo os legumes até estarem bem tenros e se puderem triturar com uma varinha mágica.
3. Depois de triturada, a sopa deverá ser retificada de sal e se necessário junta-se um pouco mais de água até ficar com a consistência desejada.
4. Enquanto a sopa coze, levar ao lume uma frigideira antiaderente e sem adição de gordura com as amêndoas laminadas e deixar tostar diretamente ao lume, com cuidado para não queimar.
5. Servir o creme de legumes com a guarnição de amêndoa.