

WORKSHOP “PEQUENOS COZINHEIROS”

CREME DE MAÇÃ, COURGETTE E COUVE FLOR



INGREDIENTES (8 pessoas)

- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1 courgette
- 3 maçãs Royal Gala
- 350g couve-flor
- Sal q.b.
- 1,5L água
- Azeite q.b.
- Cebolinho q.b.

UTENSÍLIOS

- Tábua de corte
- Faca
- Panela
- Varinha mágica

PREPARAÇÃO

1. Lava, descasca e corta em pedaços os legumes e a maçã.
2. Adiciona os ingredientes a uma panela com água a ferver, temperada com sal. Deixa cozinhar cerca de 25 minutos.
3. Tritura tudo com a varinha mágica.
4. Decora com cebolinho picado e tempera com um fio de azeite.