



Creme de chuchus e couve-flor

creme de chuchus e couve-flor

30 min | ★ | Sopa

para 4 pessoas

ingredientes

1 cebola

2 curgetes

2 chuchus

50 g de Becel Cozinha

1 couve-flor pequena

1 litro de água

Pimenta

0,5 pimento vermelho

Cebolinho picado

modo de preparação (para 4 porções)

para creme de chuchus e couve-flor

1. Descasque e corte em bocados a cebola, as curgetes e os chuchus;
2. Deite na panela, junte a Becel Cozinha e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Entretanto lave muito bem a couve-flor, separe em raminhos e junte aos restantes legumes;
3. Deixe cozinhar mais 5 minutos e regue com a água quente;
4. Tempere com pimenta e deixe cozer suavemente até os legumes estarem macios;
5. Reduza a puré, junte o pimento vermelho picado e polvilhe com o cebolinho picado.

Saboroso!