



Pudins de Curgete com Molho de Iogurte

pudins de curgete com molho de iogurte

18 min | ★★ | Prato Principal

para 6 pessoas

ingredientes

2 dentes de alho

100 g de alho francês em
rodela

30 g Becel Cozinha

400 g de curgete

Sal q.b.

Pimenta de moimbo

40 g de farinha

1,5 dl de leite magro

2 dl de natas de soja para
bater

1 iogurte natural magro

1 colher de chá de
açúcar

1 colher de sopa de
cebolinho picado

0,5 Limão

2 folhas de gelatina

Água

Tomate cereja

modo de preparação (para 6 porções)

para pudins de curgete com molho de iogurte

1. Descasque e pique finamente os dentes de alho e leve ao lume com o alho francês e a Becel Cozinha. Lave a curgete, corte-a em fatias finas e adicione-a ao alho francês. Tempere com uma pitada de sal e pimenta moída na altura. Tape e deixe estufar até os legumes estarem macios. Junte a farinha, mexa e regue com o leite. Deixe engrossar um pouco sobre lume moderado. Retire do lume e triture com a varinha mágica. Mude para uma taça e deixe arrefecer.
2. Bata as natas até espessarem.
3. Tempere o iogurte com sal e pimenta moída na altura, adicione o açúcar, o cebolinho picado e um pouco de sumo de limão. Junte metade das natas batidas e envolva delicadamente. Reserve no frigorífico.
4. Ponha a gelatina de molho em água fria.
5. Assim que o preparado de curgete estiver frio, escorra a água e derreta a gelatina 10 segundos na potência máxima do microondas. Junte a gelatina derretida ao creme de curgete misture bem e envolva com as restantes natas batidas. Deite em forminhas individuais e leve ao frigorífico.
6. Na altura de servir, desenforme e acompanhe com o molho de iogurte e tomate cereja.

Saboroso!