

PURÊ DE ABÓBORA FÁCIL E SABOROSO

INGREDIENTES

1,25 kg de abóbora japonesa (mais ou menos metade) cortada em pedaços grandes

1 abobrinha italiana média cortada em pedaços grandes

1 cebola grande cortada ao meio

150 g de creme de leite

2 folhas de louro

1 sachê de caldo de legumes

sal e pimenta a gosto

cheiro verde, parmesão temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Faça o corte dos legumes.

Não precisa tirar a casca das abóboras, somente limpe bem.

Coloque água em uma panela grande em fogo alto.

Adicione a abóbora e o louro e tampe.

Cozinhe por uns 20 minutos ou até ficar al dente.

Adicione a abobrinha e a cebola e cozinhe por mais 10 minutos.

Retire os pedaços dos legumes e coloque dentro de um liquidificador, usando garfo ou escumadeira.

Bata e adicione um pouco da água do cozimento se precisar.

Ajude a liquidificação, parando, misturando e adicionando água aos poucos, o mínimo possível, até formar um creme.

Separe um copo da água do cozimento e despreze o restante da panela.

Passe o creme para a panela em fogo baixo, junte o caldo de legumes, ajuste o sal e a pimenta. Cozinhe por uns 3 minutos mexendo sempre.

Acrescente o creme de leite e o parmesão e mexa.

Desligue o fogo, entre com o cheiro verde e eventualmente ajuste o sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/26728-pure-de-abobora-facil-e-saboroso.html>