



Creme de couve-flor, alho-poró e cenoura

Ingredientes (para 2 porções)

½ couve-flor

½ alho-poró

1 cenoura

Um pedaço de queijo azul

4 colheres de grão-de-bico cozido

Azeite de oliva extra virgem

Ervas frescas (hortelã, salsa)

Pimenta

Água

Preparo

1. Descascar a cenoura, lavá-la e cortar em pedaços com a couve-flor e o alho-poró.
2. Em uma panela com azeite, adicionar o alho-poró e a cenoura. Refogar lentamente por 10 minutos.
3. Adicionar a couve-flor, mexer e cobrir com água ou caldo; tampar e cozinhar por cerca de 25 minutos, até que fique bem macia.
4. Depois de cozido, bata até formar um creme.
5. Retificar a água, conforme a textura desejada. Apimentar.
6. Picar as ervas frescas.
7. Servir o creme em um prato e complementar com o grão-de-bico cozido, alguns pedacinhos de queijo e as ervas aromáticas.