

Creme de feijão-branco e tomilho



Ingredientes (para 2 porções)

250 mL de caldo de legumes

100 g de feijão-branco cozido

1 ovo

1 cebola fresca em rama

Vinagre

Tomilho

Salsinha

Noz moscada

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Preparo

1. Cozinhar o ovo em uma panela coberta com água por cerca de 9 minutos. Escorrer e descascar.
2. Descascar a cebola e picar.
3. Refogar a cebola com o tomilho em uma caçarola com um pouco de azeite, em fogo baixo.
4. Adicionar o feijão e cobrir com o caldo. Cozinhar por 2 minutos.
5. Retirar o tomilho, adicionar o ovo e processar até obter uma textura de sopa cremosa.
6. Picar a salsa e juntá-la ao creme. Temperar com uma pitada de noz-moscada, algumas gotas de vinagre, pimenta e um fio de azeite.

Recomendações

Este creme pode ser consumido quente, mas também frio.
A versão vegana da receita pode ser feita retirando-se o ovo.
Em caso de disfagia, adicionar os temperos antes de processar, para que fiquem totalmente incorporados ao creme.