



# Creme de palmito com farofa aromática

## Apresentação

Essa preparação foi cuidadosamente desenvolvida para encantar o paladar! Ela combina um creme delicado e levemente ácido feito com palmito de pupunha, acompanhado por uma farofa crocante, saborosa e absolutamente deliciosa. O resultado é uma verdadeira explosão de sabores e texturas! Para uma versão com menos crocância, basta não tostar a farofa e misturá-la ao creme quente.

## Ingredientes (1 porção de 230 g)

### Creme:

- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- ½ cebola pequena (30 g)
- 1/3 colher (chá) de sal (1,5 g)
- 1 batata pequena (90 g)
- 100 g de palmito de pupunha em conserva

### Farofa:

- 1 fatia de pão integral sem a casca (20 g)
- ½ colher (sopa) de sementes de girassol (5 g)
- ½ colher (sopa) de sementes de abóbora, sem a casca (5 g)
- Orégano, alecrim, manjerona e tomilho secos (1 pitada de cada)
- Cúrcuma em pó, páprica defumada e noz-moscada (1 pitada de cada)
- 1 pitada de sal

## Preparo

1. Picar a cebola em cubos pequenos. Descascar a batata e picar em cubos pequenos. Picar o palmito.
2. Creme: Aquecer uma panela pequena (capacidade 2 litros) com o azeite e refogar a cebola até começar a caramelizar. Acrescentar a batata, o sal e refogar por mais 1 minuto. Acrescentar 1 xícara (chá) de água, tampar a panela e cozinhar até a batata ficar macia, cerca de 10 minutos. Acrescentar o palmito e cozinhar mais 5 minutos. Colocar em um processador e bater até obter um creme liso e colocar no prato.
3. Farofa: Colocar todos os ingredientes em um processador pequeno e bater até formar uma farofa. Transferir para uma frigideira pequena e antiaderente, tostar em fogo baixo, até ficar crocante e liberar aromas.
4. Polvilhe a farofa sobre o creme e sirva em seguida.

## Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Para uma versão com menos crocância, basta não tostar a farofa e misturá-la ao creme quente.