



Creme morno de abóbora, coco e limão-tahiti

Ingredientes (para 1 porção)

125 g de abóbora

100 g de leite de coco

1 limão-tahiti

40 g de cebola

1 pedaço de raiz de gengibre de um dedo de espessura

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Coco ralado (opcional)

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Pimenta-do-reino

Preparo

1. Descascar o gengibre e cortá-lo em fatias finas. Reservar uma fatia para a apresentação.
2. Cortar a cebola e refogá-la em fogo baixo, em uma caçarola com um fio de azeite, durante 10 minutos.
3. Descascar a abóbora e cortá-la em pedaços.
4. Colocar a abóbora e o gengibre na caçarola. Cobrir com água e deixar cozinhar lentamente.
5. Depois que estiver cozida, retirar o gengibre, acrescentar o leite de coco e bater tudo com mixer ou liquidificador.
6. Adicionar algumas gotas de azeite e o suco do limão, temperar com sal e pimenta e voltar a bater até se tornar um creme fino. Coar e reservar.
7. Colocar o creme morno no prato e decorar com algumas gotas de leite de coco, gotas de azeite de oliva e um pedaço de casca de limão. Servir.
8. Opcionalmente, e caso seja bem tolerado, pode-se também servir com um pouco de coco ralado por cima.