



Purê rápido de grão-de-bico com ovo

Ingredientes (para 1 porção)

75 g de grãos-de-bico cozidos

60 mL de água ou caldo de legumes

1 ovo

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

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

Pimenta

Preparo

1. Colocar um ovo em uma panelinha ou fervedor com água, levar ao fogo. Quando começar a ferver, abaixar o fogo e cozinhar por cerca de 10 minutos. Deixar esfriar e descascar.
2. Lavar os grãos-de-bico e colocá-los em um recipiente para triturar.
3. Acrescentar a água ou caldo, o azeite, o sal e a pimenta.
4. Bater tudo com mixer ou liquidificador.
5. Passar a mistura por um espremedor ou peneira, de modo a eliminar as peles dos grãos-de-bico e ficar uma consistência bem fina.
6. Servir com o ovo cozido ralado por cima.

Recomendações

Se não houver nenhuma restrição com relação a fibra ou disfagia, não é necessário passar o purê pela peneira. Caso necessite uma textura homogênea, o ovo cozido pode ser triturado com os grãos-de-bico.