

Purê de Couve-Flor

4 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de couve-flor crua (300 g)

ou

1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)

ou

1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

ou

1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)

ou

1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro (1 g)

ou

1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

Método de preparo

1

Descarte as folhas e a base do talo e corte a couve-flor, incluindo o talo, em pedaços médios. Transfira para uma tigela e lave bem com água corrente e escorra.

2

Numa panela média, coloque a couve-flor lavada, a água, o leite e as folhas de louro. Tempere com sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até a couve-flor ficar macia.

3

Desligue o fogo, reserve uma xícara do líquido do cozimento. Descarte a folha de louro e transfira a couve-flor sem o líquido para o liquidificador. Bata até deixar o purê bem lisinho e cremoso- se necessário, acrescente, aos poucos o líquido reservado. Se preferir, use um mixer. Prove, ajuste o sal e pimenta e sirva.