

Molho cremoso de abobrinha

2 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de abobrinha crua

ou

1/2 unidade média de cebola [35 g]

ou

2 unidades de alho cru [6 g]

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

ou

sal e temperos a gosto

Método de preparo

1

Pique a cebola e alho, nem precisa ser muito pequeno pois vamos bater tudo depois. Em uma panela aqueça duas colheres de azeite e coloque a cebola e o alho para dourar.

2

Quando começar a dourar coloque a abobrinha picada em fatias finas. Tempere.

3

Mexa de vez em quando até que toda a abobrinha esteja macia e começando a dourar.

4

Coloque o conteúdo da frigideira em um recipiente onde vamos bater. Eu uso o mixer e o próprio copo dele. Adicione, a gosto, algumas folhas de hortelã.

5

Bata com o mixer até que fique bem cremoso e com uma textura aveludada.

6

Sirva com macarrão ou alimento a sua escolha.