

creme de brócolis

Acompanhamento para carnes animais ou vegetais.

2 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de brócolis cru

ou

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

ou

1 unidade pequena de cebola [30 g]

ou

1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

ou

2 unidades pequenas de batata-inglesa [140 g]

ou

150 gramas de leite de coco

ou

2 gramas de sal marinho

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

Método de preparo

1

Numa panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola e o alho. Deixe por volta de 2 minutos. Coloque o brócolis e as especiarias. Mexa bem e adicione a água. Deixe cozinhar até que o brócolis esteja macio. Reserve alguns ramos. Amasse com um garfo ou pique bem pequeno e volte para a panela. Acrescente as batatas e deixe cozinhar em fogo médio por 8 a 10 minutos, mexendo esporadicamente. Adicione o leite de coco. Misture bem. Deixe em fogo baixo por cerca de 5 a 10 minutos.