

#5

Purê de favas

Sopa / 1 Hora



Ingredientes

- 500g favas
- 3 cenouras grandes
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 3 colheres de sopa azeite
- Sal
- Pimenta
- 1,5-2L de água quente



Confeção

1. Aqueça uma panela grande com azeite e refogue a cebola picada;
2. Adicione as cenouras. Quando a cebola começar a caramelizar adicione as favas já lavadas, a folha de louro e a água quente;
3. Diminue a temperatura e adicione o sal e pimenta;
4. Após os primeiros 10 minutos, remova a espuma acumulada na superfície com uma colher, a folha de louro, e coloque a tampa;
5. Deixe cozinhar durante 40 minutos. Prove as favas para determinar o cozimento (a água deveria ter evaporado e as favas devem estar cremosas);
6. Adicione o sal e pimenta a gosto;
7. Misture as favas, as cebolas e as cenouras num processador de alimentos até obter um purê;
8. Sirva, adicionando um fio de azeite, sumo de limão, cebola aos cubos, salsa picada ou alcaparras.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-bc128e.pdf>



2016
ANO INTERNACIONAL
DAS LEGUMINOSAS