

Creme de Ervilhas



Ingredientes:

- 500g de ervilha partida seca
- Água
- Sal
- Noz moscada
- 1 colher de sopa de alho triturado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Deixar a ervilha de molho na água por umas 6-8h. Descartar a água. Colocar a ervilha na panela de pressão com uns 3 dedos de água acima dos grãos. Se criar espuma, tirar o excesso com a mão.

Acrescentar o azeite (ajuda a tirar a espuma), 1 colher de sal, noz moscada e alho triturado. Fechar a panela e levar ao fogo alto. Quando começar a chiar, baixar o fogo e cozinhar por 20min.

A ideia é que, ao final, as ervilhas tenham se desmanchando totalmente! Caso isso não aconteça, levar ao fogo mais uns 10min na pressão.

Depois de pronto, temperar a gosto!



Dica da Nutri:

Sempre incluir uma fonte de proteína. Ela sacia mais e aumenta as propriedades nutricionais. Uma boa pedida é acrescentar um ovo cozido e/ou pedacinhos de queijo branco.