



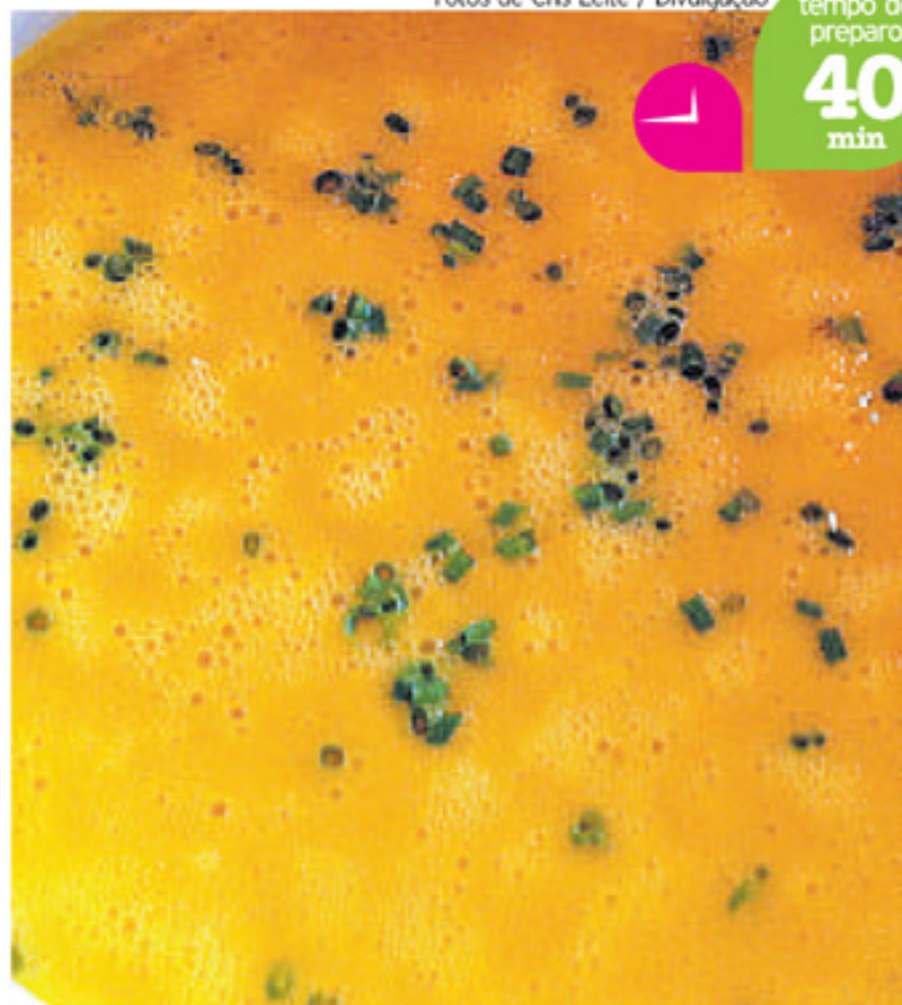
Culinária!

www.chefcrisleite.com.br

Por Cris Leite Chef de cozinha

Fotos de Cris Leite / Divulgação

tempo de
preparo
40
min



Creme de abóbora

Ingredientes

• **600g** de abóbora pescoço • **5g** de alho picado • **40ml** de azeite extravirgem • **600ml** de caldo de carne • **60g** de cebola picada • **1/4 de molho** de cebolinha fresca picada • **1/2 molho** de cebolinha fresca picada • **200ml** de creme de leite fresco • **1** folha de louro fresco • **5g** de gengibre ralado • pimenta do reino branca em grão a gosto • **80g** de pimentão vermelho picado • sal refinado a gosto • **80g** de tomate sem pele e sem semente picado

Modo de preparar

Lave a abóbora. Sobre uma tábua, descasque-a e corte ao meio. Retire as sementes e corte a abóbora em cubos. Refogue no azeite a cebola, junte o alho, refogue, acrescente o pimentão e o tomate, refogue. Acrescente a abóbora e o caldo, tempere com sal e pimenta, junte o sumo de gengibre, cozinhe. Depois de cozida, bata a sopa no liquidificador, volte com o creme ao fogo. Adicione o creme de leite, finalize com a cebolinha.

Rendimento: 6 porções

Creme de palmito

Ingredientes

• **600ml** de caldo de frango • **80g** de cebola branca picada • **5g** de alho picado • **1** folha de louro fresco • **300g** de palmito em conserva • **200g** de batata inglesa • **30g** de manteiga sem sal • Sal refinado e pimenta do reino branca a gosto • **300ml** de creme de leite fresco • **Para decorar:** • **80g** de queijo parmesão ralado • **1/4 de molho** de salsa fresca picada

Modo de preparar

Cozinhe as batatas descascadas no caldo de frango e depois, passe-as pelo espremedor. Reserve o caldo. Bata a metade do palmito no liquidificador com a água da conserva e o restante corte em rodela. Doure a cebola na manteiga, acrescente alho, louro e a pimenta, refogue. Acrescente a batata cozida e o palmito batido no



tempo de
preparo
40
min

liquidificador. Misture bem e acrescente o creme de leite. Tempere com sal e a pimenta, junte o palmito em rodela e decore com o queijo ralado e a salsa picada.

Rendimento: 6 porções

Creme de batata baroa servido no pão

tempo de
preparo
50
min

Ingredientes

• **600g** de batata baroa cortada em cubos • **1** alho poró fatiado • **50g** de cebola branca picada • **5g** de alho picado • **40ml** de azeite extravirgem • **300ml** de creme de leite fresco • **220ml** de leite integral • **100g** de queijo parmesão ralado • **900ml** de caldo de frango • **1** pão italiano • Sal refinado e pimenta do reino branca a gosto

Modo de preparar

Lave e higienize os ingredientes. Refogue a cebola picada no azeite, junte o alho e refogue sem deixar dourar. Adicione a batata e o caldo. Cozinhe em fogo baixo. Com batata cozida, bata a sopa no liquidificador e volte com o creme ao fogo. Adicione o creme de leite, o leite e misture bem.



Acrescente o alho poró fatiado. Tempere com sal e pimenta, cozinhe por mais três minutos. Corte a tampa do pão. Leve o pão ao forno a 180°C por 20 minutos para que fique dourado. Sirva a sopa dentro do pão e polvilhe o queijo ralado.

Rendimento: 6 porções