



Creme de abóbora com gengibre e castanhas

Tempo de Preparo:

🕒 00:40

Rende:

🍲 6 Porções

Ingredientes

- ½ cebola descascada e picada em cubos
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 4 xícaras (chá) de abóbora japonesa descascada e cortada em cubos médios
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 litro de caldo de legumes caseiro ou água
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- 1 colher (café) de sal
- 1 embalagem de Creme de Ricota Light Tirolez
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 dente de alho descascado e amassado
- ½ xícara (chá) de castanhas-de-caju picadas

Modo de Preparo

Em uma panela, doure a cebola no azeite, acrescente a abóbora e o gengibre e refogue.

Adicione o caldo de legumes, a pimenta e o sal e deixe cozinhar até que a abóbora fique macia e, em seguida, desligue o fogo e junte o Creme de Ricota Light Tirolez.

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Em uma frigideira, aqueça o

óleo de coco e doure o alho e as castanhas.

Sirva o creme de abóbora com o alho e castanhas dourados por cima.