

First Courses

O creme de alho-poró e batata roxa



Valentina Solfrini

Todas as receitas com batatas roxas, aveludado, alho-poró

INGREDIENTES

Para 3-4 pessoas

- 1 alho-poró grande
- 1 cebola vermelha
- 300 g de batatas roxo
- 1 colher de sopa de azeite
- 20 g de manteiga (ou mais petróleo se vegan)
- 600 ml de caldo de legumes ou água
- 200 ml de leite (amêndoa ou de soja não adoçado, se vegan)
- 1 colher de sopa de miso amontoando

se disponível sal de boa extra virgem

torradas ou bruschetta de alho

Parmesão ou queijo ralado

No famoso livro de receitas por Julia Child, a mulher que trouxe a culinária francesa no mundo, uma das primeiras receitas é o potage Parmentier, uma sopa simples com alho-poró e batatas e enriquecida com manteiga e creme.

Mesmo Julie Powell, em seu livro Julie e Julia, o potage Parmentier descreve como uma das primeiras receitas que ela preparadas bondade incrível e simplicidade de execução.

É um prato fácil e rápido que, mesmo sem as doses necessárias de creme da versão francesa, é muito saborosa.

Os alimentos roxas são ricos em antioxidantes, conhecidos por seus efeitos benéficos sobre a saúde e contra os radicais livres.

Miso serve como uma porca, acrescentando profundidade de sabor. Eu amo esta sopa temperada com azeite bom, estilo mediterrâneo.

Preparação:

Grosseiramente cortado alho-poró, cebola e batatas.

Coloque o alho-poró e cebola em uma panela com óleo e manteiga (ou apenas óleo), e deixá-los suar alguns minutos.

Em seguida, adicione as batatas e caldo de carne ou água, e sal de ânimo leve.

Se você usar o miso, derretê-lo em um pouco de "água quente e adicioná-lo até o fim.

Cubra e cozinhe em fogo baixo até que esteja tudo muito macias, cerca de 30 minutos.

Adicione o leite, sal e off. Misture a sopa em um processador de alimentos ou liquidificador.

Sirva e sirva com azeite, queijo e bruschetta.

INVERNO CREMOSO LEEK & sopa de batatas

(Serve 3-4)

1 alho-poró grande

1 cebola vermelha

300 g de batatas roxo

1 colher de sopa de azeite

20 g de manteiga (ou será mais petróleo se vegan)

600 ml de caldo de legumes ou água

200 ml de leite (sem açúcar amêndoa ou de soja se vegan)

1 colher de chá cheia miso Sal

Para enfeitar: azeite extra-virgem, pão torrado ou alho bruschetta, queijo ralado

Cerca de cortar o alho-poró, cebola e batata.

Adicione o óleo (e manteiga se estiver usando) para uma caçarola e deixá-los suar por alguns minutos.

Adicione as batatas eo caldo ou água, e levemente salgada.

Em usando miso, dissolve-lo em um pouco de água quente e adicione-o à sopa Quando está quase pronto.

Cubra e cozinhe em fogo médio-baixo até que os vegetais são muito macios, cerca de 30 minutos.

Adicione o leite, ajustar o sal e desligue o gravador.

Misture a sopa com uma imersão ou liquidificador regular.

Sirva em taças com alho bruschetta, azeite extra-virgem e queijo ralado a gosto.

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

http://cucina.corriere.it/ricette/primi-piatti/16_gennaio_26/vellutata-porri-patate-viola_a4d3c37a-c420-11e5-8e0c-7baf441d5d56.shtml

São Paulo, SP, 30 Junho de 2016
Mkmouse