

## CREME FRIO DE CENOURA COM CEBOLINHO E AVELÃ

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

500g de Cenoura  
80ml de Sumo de laranja natural  
75g de Queijo creme  
100g de Alho francês (parte branca)  
35g de Manteiga  
Avelã torrada e pelada q.b.  
Azeite q.b.  
Cebolinho q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta preta q.b.  
Flor de sal q.b.

### PREPARAÇÃO

Corte as cenouras e o alho francês em lâminas finas. Num tacho, acrescente a manteiga e deixe derreter em lume brando para não queimar. Logo que a manteiga esteja derretida, junte a cenoura e o alho francês e envolva bem. Tape os legumes com água e deixe cozer durante 20 a 25 minutos. Quando os legumes estiverem cozidos, apague o lume, deixe arrefecer um pouco e rectifique os temperos com sal e pimenta. Deixe arrefecer um pouco mais. Passe os legumes e o caldo para um copo misturador e triture até obter um creme bem fino. Acrescente o queijo creme, o sumo de laranja bem fresco e um pouco mais de sal e pimenta. Triture novamente e leve ao frigorífico durante 30 minutos. Rale a avelã e coloque-a numa frigideira ao lume. Acrescente um pouco de flor de sal, envolva bem e deixe que torre muito ligeiramente. Passe a avelã para um prato raso. Num outro prato raso, coloque um pouco de azeite. Pegue nas canecas onde vai servir a sopa e passe o rebordo pelo azeite e depois pela avelã. Encha as canecas até dois terços com o creme frio de cenoura e laranja, acrescente um pouco de cebolinho picado e sirva de imediato.

