



CREME DE ABÓBORA COM COSTELA SUÍNA

 Nível
Iniciante

 Rendimentos
3 porções

 Tempo de preparo
120 minutos

 Ocasião
Dia a Dia

 Modo de preparo
Fogão

INGREDIENTES

- 1Kg de Costela Suína
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta Swift a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

- 1 cebola cortada e meia lua
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro
- 500 g de abóbora japonesa descascada e picada em cubos médios

MODO DE PREPARO

1. Fatie a costela em ripas tempere com sal e pimenta-do-reino.

2. Em uma panela quente doure no azeite a costela. Reserve.

3. Na mesma panela refogue a cebola o alho e louro.

4. Retorne a carne e cubra com água. Deixe cozinhar em fogo médio com a panela tampada por cerca de 40 minutos ou até que a carne desprenda do osso. Retire a carne e reserve o caldo do cozimento.

5. No caldo reservado cozinhe a abóbora até que esteja macia.

6. Retire o louro e bata no liquidificador até obter um creme. Reserve.

7. Separe a carne da costela do osso e corte em pedaços pequenos.

8. Com a carne reservada retire do osso e corte em pedaços pequenos.

9. Volte o creme de abóbora para a panela e apure junto com a carne picada em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Sirva quente.

PRODUTOS UTILIZADOS



Costela Suína
Swift



Mix de Pimentas
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR