

LEGUMES COM ERVAS FRESCAS E NATAS

Uma receita cedida por Pascale Naessens





Tão simples e delicioso

O que necessita para 2 pessoas:

- 1/4 couve-flor
- 1/2 funcho
- 2 talos de aipo branco
- 4 cenouras
- 4 espargos verdes
- 6 tomates pequenos
- 3 ramos de tomilho fresco
- 3 ramos de alecrim fresco
- 3 pequenos dentes de alho
- 1 dl Natas Frescas Pur Natur

Lave e limpe os legumes. Corte em pedaços grandes. Ferva alguma água, adicionando um pouco de sal. Utilize esta água para cozer a couve-flor, a erva-doce, o aipo e as cenouras, durante cerca de 3 minutos. Escorra. Coloque todos os legumes com as ervas frescas num refratário com tampa. Tempere com sal e pimenta e adicione os dentes de alho cortados. Misture as natas. Coloque no forno a 180°C durante 45 minutos.

Esta receita fica com óptimo aspecto quando sai do forno, pelo que ao ir ao forno opte por utilizar um recipiente que depois possa levar à mesa e manter a apresentação da receita acabada de sair do forno.

Fotografia: Luk Thys