



**CREME DE
CHEROVIA,
TALOS DE COUVE
E FEIJÃO BRANCO,
COM CASCAS DE
CHEROVIA ASSADAS
E TOMILHO**

Ingredientes

2 dentes de alho
1 cebola pequena
1 pedaço de gengibre (2-3 cm)
250 g de chervias
150 g de talos de couve
3-4 colheres de sopa de azeite
400 g de feijão branco cozido e escorrido
1,5 L água
Sal & pimenta branca q.b.
4 raminhos de tomilho

Serve

6 pessoas

Preparação

Descascar e picar o alho, a cebola e o gengibre. Lavar as chervias (com uma esponja própria para o efeito). Descascar (reservando as cascas para mais tarde) e cortar em rodela. Lavar e cortar os talos de couve em pedaços.

Colocar uma panela ao lume e adicionar o azeite, o alho, a cebola, o gengibre, as chervias e os talos de couve. Deixar suar ligeiramente durante 10 a 15 minutos. Adicionar o feijão e a água, temperar com sal e deixar cozer. Triturar com a varinha mágica. Adicionar pimenta branca moída na hora e retificar os temperos.

Entretanto, pré-aquecer o forno a 180°C. Colocar as cascas da chervia num tabuleiro de forno, temperar com sal e pimenta branca, regar com um fio de azeite e polvilhar com as folhas dos ramos de tomilho. Misturar tudo e espalhar bem as cascas pelo tabuleiro. Levar ao forno durante 10 minutos ou até estarem douradas.

Servir o creme com as cascas assadas.

Notas

Chervia - (*pastinaca sativa*), é também conhecida por cherivia, cheruvia ou pastinaga. A chervia é uma raiz pertencente à família da cenoura, sendo mais branca e de sabor mais intenso.

