



Sopa de alcachofra

Ingredientes:

CEBOLAS	1	NATAS	200 ML
ALCACHOFRAS DESCASCADAS	400 G	AZEITE	15 G
FUNDO BRANCO	500 ML	SAL, PIMENTA	

	Ingredientes	Peso	Ação	Regulação de aquecimento	Velocidade	Tempo	Orifício Tampa	Observações
1	Alcachofras Azeite Cebolas	400 g 15 g 1	Inserir na cuba	120°C	1000 rpm	4 min.	Aberto	
2	Fundo branco	500 ml	Verter	100°C	400 rpm	15 min.	Aberto	
3	Natas	200 ml	Acrescentar	–	3500 rpm			Parar quando o creme estiver fino e liso.
4				–				Provar e retificar o tempero.



DICA DO CHEFE

Depois de descascar as alcachofras, conservá-las em água com limão para evitar que se oxidem.