



Cenouras e courgettes

ingredientes

Para 2 pessoas

- . 300 g de courgettes
- . 200 g de cenouras
- . 20g de manteiga
- . 1,5/2 dl de água
- . Sal de ervas
- . 1 dente de alho
- . 2 colheres de sopa de natas
- . 1 colher de sopa de *petit suisse* natural
- . 1 ou 2 colheres de ervas frescas picadas: tomilho e salsa

preparação

Lave e seque as courgettes. Corte-as em rodela finas e deite fora as pontas.

Raspe ou descasque as cenouras, lave-as, seque-as e corte-as em rodela finas.

Derreta a manteiga numa caçarola ou numa frigideira, deite as verduras e saltei-as em lume médio. Tape-as e mexa-as com frequência, caso não queira adicionar qualquer líquido.

Deite agora a água, tempere e deixe cozer uns 10 minutos em lume médio.

Aqueça uma travessa ou os pratos no forno.

Acrescente agora o alho picadinho, um pouco mais de manteiga e as natas. Mexa bem e retire seguidamente do lume.

Sirva nos pratos ou na travessa quente, polvilhado com as ervas aromáticas frescas.

Nota: Combina muito bem com batatas gratinadas, arroz ou crepes.

