



Foto meramente ilustrativa.

Produção Utchy Talharim com Molho Cremoso de Abóbora e Sementes de Girassol

Ingredientes	Unid	Qtde líquida
Utchy Talharim	Gramas	200
Abóbora tipo "kabotcha", sem casca	Gramas	100
Alho fresco	Dente	1
Creme de leite fresco	Gramas	100
Queijo parmesão	Gramas	50
Salsinha fresca	Maço caseiro	¼
Sal refinado	Qb	
Folha de louro	Unidade	1
Pimenta do reino preta móída	Qb	
Sementes de girassol sem casca	Gramas	10
Pimenta cayenna	Qb	

Modo de preparo

- 1 Drenar o **Utchy talharim** e secar. Colocar em uma tigela e no microondas por 1 minuto.
- 2 Cortar a abóbora em cubos pequenos e cozinhar em 150 ml de água juntamente com o alho e louro até ficarem bem macias. Retirar a panela do fogo e preparar o purê.
- 3 Adicionar o creme de leite e levar ao fogo, mexendo sempre, até obter a consistência de um creme.
- 4 Adicionar a salsinha fresca picada pinamente, o queijo ralado, misturar bem e ajustar o tempero com sal, pimenta do reino e pimenta cayena.
- 5 Servir num prato fundo e salpicar as sementes de girassol torradas.