

# Nabos de maio sobre creme de couve-coração com dente-de-leão

Tempo total **60 Mins.** 14 Mins. Tempo de preparação 46 Mins. Tempo de confeção

## INGREDIENTES

10 Porções

### Para o óleo de paprica:

- 200 ml** de azeite
- 30 g** de paprica, fumada
- 30 g** de alho, esmagado
- 20 g** de gengibre, descascado, em cubos grosseiros

### Para o creme de couve-coração:

- 50 ml** de óleo vegetal
- 500 g** de couve-coração, verde, cortada em fatias finas
- 200 g** de aipo, cortado em cubos pequenos
- 200 g** de chalotas, cortadas em fatias finas
- 10 g** de bagas de zimbros
- 1,5 litro** de caldo de legumes
- 20 g** de sal
- 50 g** de salsa, com os talos

### Para os nabos de maio:

- 1 kg** de nabos de maio, descascados, em quartos
- 50 ml** de azeite
- 200 ml** de caldo de legumes
- 200 ml** [Kikkoman Molho para Sushi Sem Glúten](#)

### Para os croutons:

- 500 g** de pão rústico, rasgado em pedaços grosseiros
- 100 ml** de óleo vegetal
- Sal

### Também:

- 200 g** de folhas de dente-de-leão, variadas
- 200 g** de nabos de maio, em fatias finas

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Para o óleo de paprica, salteie suavemente o alho, o gengibre e a paprica numa frigideira com um pouco de óleo durante 3–4 minutos. Adicione o óleo restante e aqueça a aprox. 100 °C. Deixe arrefecer e, depois, passe por um passador muito fino ou por um pano de musselina.

### Passo 2

Para o creme de couve-coração, sue a couve, o aipo, as chalotas e as bagas de zimbros no óleo, numa panela, durante 4–5 minutos, sem ganharem cor. Adicione o caldo e o sal, tape e cozinhe durante cerca de 20 minutos, até ficarem bem macios. Triture com a salsa numa liquidificadora até obter um creme muito homogéneo e, depois, passe por um passador fino.

### Passo 3

Para os nabos de maio, aqueça o azeite numa panela e sue os nabos durante 2–3 minutos. Deglaceie com o caldo e cozinhe durante cerca de 10 minutos, até ficarem al dente. Envolve com o Molho Kikkoman para Sushi.

### Passo 4

Para os croutons, aqueça o óleo numa frigideira a 160 °C e frite o pão durante 3–4 minutos, até ficar estaladiço, mexendo de vez em quando. Tempere com sal.

### Passo 5

**20 ml**

Kikkoman Tempero para  
Arroz de Sushi

Para servir, deixe os nabos de maio em fatias a marinar brevemente com o Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman. Coloque o creme de couve-coração e o óleo de paprica nos pratos. Disponha por cima as duas preparações de nabo e os croutons. Sirva decorado com o dente-de-leão e um fio de Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman.