

Assado Vibrante de Raízes e Abobrinha com Creme Cítrico de Abacate

Ingredientes (para 5 pessoas):

- 3 beterrabas médias
- 4 batatas médias
- 3 cenouras médias
- 1 couve-rábano grande
- 2 abobrinhas médias
- 3 tomates médios
- 250g de nata azeda
- 200g de iogurte natural (sem açúcar)
- 1 abacate grande
- 2 limões

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno elétrico a 200°C.

Lave bem a beterraba, batata, cenoura, couve-rábano, abobrinha e tomate.

Descasque a beterraba, batata, cenoura e couve-rábano. Corte todos os legumes (beterraba, batata, cenoura, couve-rábano, abobrinha e tomate) em rodelas de espessura uniforme, aproximadamente 0.5 cm.

Em uma tigela grande, misture as rodelas de todos os legumes.

Em outra tigela, combine a nata azeda e o iogurte natural. Misture bem até obter um creme homogêneo.

Disponha os legumes misturados em um refratário que possa ir ao forno, distribuindo-os de forma uniforme.

Cubra os legumes com o creme de nata azeda e iogurte, garantindo que estejam bem envolvidos.

Leve ao forno pré-aquecido por 35 a 45 minutos, ou até que os legumes estejam macios e o creme borbulhante e levemente dourado nas bordas. O tempo pode variar dependendo da espessura dos legumes.

Enquanto o assado está no forno, prepare o creme de abacate: Corte o abacate ao meio, remova o caroço e a polpa. Coloque a polpa em um recipiente. Esprema o suco de um limão sobre o abacate e amasse com um garfo até obter um creme. Se desejar, adicione um pouco mais de suco de limão.

Retire o assado do forno. Sirva quente, acompanhado do creme de abacate e, se desejar, com rodelas finas do limão restante para um toque fresco.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

30 minutos a 1 hora

Serve

Serve 5 pessoas

Dieta

Vegetariano

Dica

Para um cozimento uniforme, corte todos os legumes com espessura semelhante. O toque cítrico do limão no creme de abacate é fundamental para realçar os sabores e trazer frescor ao prato, compensando a ausência de temperos adicionais.