

SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES PARA 10 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 1 HORA E 10 MINUTOS

500g de batatas
3 cenouras grandes partidas em pedaços
350g de abóbora cortada em cubos
1 alho francês cortado em rodela
1 nabo cortado ao meio
1 cebola cortada ao meio
200g de ervilhas
2 cenouras cortadas em cubinhos
170g de folhas de espinafres
1 cubo de caldo de galinha
100 ml de azeite
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com 4 litros de água a ferver, junte as batatas, as cenouras cortadas em pedaços, o alho francês, o nabo, a cebola, a abóbora e o cubo de caldo de galinha.

Tempere com sal.

Tape e deixe cozer durante 40 minutos.

2. Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica.

Depois da sopa passada, adicione as ervilhas, as cenouras cortadas em cubinhos, os espinafres e o azeite.

Mexa e deixe cozinhar durante 25 minutos.

Depois de tudo cozido está pronta a servir.

Custo: 4.00 € ; Custo por pessoa: 0.40 €

<http://www.saborintenso.com/f19/sopa-legumes-15420/>

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro de Culinária com 420 páginas