

SOPA DE ABÓBORA E NABOS COM GRELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 12 PESSOAS

2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho laminados
800g de abóbora cortada em pedaços
600g de nabos cortados em pedaços
400g de batatas cortadas em pedaços
1 cubo de caldo de legumes ou de galinha
1 molho de grelos de couve ou de nabo cortados em pedaços
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos
Custo: 4.50 € | Custo por pessoa: 0.38 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/sopa-abobora-nabos-grelos-39363/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos. Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar.
 2. Ao refogado adicione a abóbora, os nabos, as batatas, o cubo de caldo, 3 litros de água e sal. Mexa, tape e deixe cozer durante 30 minutos até que os legumes fiquem cozidos.
 3. Depois de tudo cozido, passe a sopa com a varinha mágica. Depois da sopa passada, junte os grelos. Mexa, tape e deixe cozinhar em lume médio durante 30 minutos. Depois dos grelos cozidos está pronta a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!