

SOPA DE GRÃO COM LEGUMES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 14 PESSOAS

200g de grão seco demolidado em água fria durante 12 horas ou 400g de grão cozido
340g de batatas cortadas ao meio
480g de nabos cortados em pedaços
1 courgette média com cerca de 370g cortada em rodelas
600g de abóbora cortada em pedaços
60 ml de azeite
1 cebola grande picada grosseiramente
2 dentes de alho picados
1 cubo de caldo de galinha
600g de couve lombarda cortada em juliana
200g de nabo cortado em cubos
2 cenouras médias cortadas em rodelas finas
100g de massa pevide
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos
Custo: 5.00 € | Custo por pessoa: 0.36 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/sopa-grao-legumes-40135/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela grande leve ao lume o azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar.
2. Junte o grão, a courgette, as batatas, a abóbora, os nabos cortados em pedaços e o cubo de caldo de galinha. Tempere com sal. Por fim, adicione cerca de 3 litros de água, o suficiente para cobrir os legumes. Mexa, tape e deixe cozer em lume médio durante 1 hora.
3. Depois de todos os legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica. Caso a sopa esteja muito espessa, adicione mais um pouco de água.
4. Junte a couve, os cubos de nabo e a cenoura. Mexa e deixe ferver. Quando começar a ferver, misture a massa. Deixe cozer durante 10 minutos. Mexa de vez em quando para que não agarre no fundo. Depois de tudo cozido está pronto a servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

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

Saborintenso.com