

SOPA DE COUVE CHINESA E COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 10 PESSOAS

1 alho francês cortado em rodelas finas
400g de batatas cortadas em pedaços
500g de cenouras cortadas em pedaços
400g de cogumelos frescos laminados
1 couve chinesa cortada em juliana
4 colheres de sopa de azeite
1 cubo de caldo natural de galinha ou de legumes
Sal q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 0.40 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/sopa-couve-chinesa-cogumelos-40675/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela leve ao lume o azeite e o alho francês. Mexa e deixe refogar até que o alho francês perca volume.
 2. Adicione a cenoura, as batatas e o caldo natural. Tempere com sal. Por fim, adicione 3 litros de água. Tape e deixe cozinhar em lume forte durante 30 minutos.
 3. Depois de tudo cozido, passe a sopa com a varinha mágica até que fique um creme. Ao creme misture os cogumelos e deixe ferver.
 4. Quando começar a ferver, junte a couve. Mexa muito bem e quando começar a ferver, apague o lume. E está pronta a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!