

Sopa de Legumes com Feijão Branco e Espinafres

INGREDIENTES PARA 12 PESSOAS

1 alho francês grande cortado em rodela finas
500g de cenouras cortadas em pedaços
500g de batatas cortadas em pedaços
500g de feijão branco cozido
2 cenouras médias cortadas em cubinhos
1 molho de espinafres arrançados e lavados
4 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 4.30 € | Custo por pessoa: 0.36 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f19/sopa-legumes-feijao-branco-espinafres-42923/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela leve ao lume o azeite e o alho francês.

Mexa e deixe refogar sem deixar alourar.

2. Logo que o alho francês amoleça, junte as batatas, as cenouras cortadas em pedaços e metade do feijão branco cozido.

Tempere com sal e regue com água suficiente para cobrir tudo (aproximadamente 2 litros).

Mexa, tape e deixe cozer em lume médio durante 30 minutos.

3. Passados os 30 minutos e quando os legumes estiverem cozidos, passe muito bem a sopa com a varinha mágica até que fique um creme.

Ao creme, adicione 1 litro de água e deixe ferver.

4. Depois de começar a ferver, adicione as cenouras cortadas em cubinhos, os espinafres e o restante feijão branco.

Mexa e deixe cozer aproximadamente 10 minutos.

Entretanto, rectifique o tempero de sal.

5. Passados os 10 minutos e quando a cenoura estiver tenrinha, retire do lume e sirva.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!