

Sopas



	CREME DE ERVILHAS	CREME DE AGRIOES	SOPA DE COUVE LOMBARDA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - 1 batata - 1 cebola - 100 g de ervilhas - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 pitada de sal - 1 ramo de coentros 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 batata - 1 nabo - 1 curgete - 1 cebola - 1 molho de agriões - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 pitada de sal 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 batata - 1 nabo - 1 cebola - 2 cenouras - 100g de abóbora - 100g de couve lombarda - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 pitada de sal
Preparação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar a batata e a cebola, arranjar as ervilhas (que podem ser congeladas), lavar os coentros e levar tudo a cozer numa panela com água. 2. Quando os legumes estiverem cozidos, reduzir a puré e acrescentar algumas ervilhas para dar graça. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se as ervilhas estão cozidas e desligar o lume à sopa. Por fim, adicionar azeite q.b. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar a batata, o nabo, a curgete e a cebola e levar tudo a cozer numa panela com água. Preparar o molho dos agriões, seleccionando apenas as folhas, lava-las e reservar. 2. Quando os legumes estiverem cozidos, acrescentar os agriões. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se os agriões estão cozidos, reduzir a puré e desligar o lume à sopa. Por fim, adicionar azeite q.b. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar a batata, o nabo, a cebola, uma cenoura e a abóbora e levar tudo a cozer numa panela com água. Preparar a couve, laminando-a finamente e descascar e cortar a outra cenoura em rodelas finas. 2. Quando os legumes estiverem cozidos, reduzir tudo a puré e acrescentar a couve e a cenoura. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se os legumes estão cozidos e desligar o lume à sopa. Por fim, adicionar azeite q.b.

Nota:

Receitas para 4 pessoas

	SOPA DE FEIJÃO COM ABÓBORA	SOPA DE CENOURA COM FEIJÃO-VERDE	SOPA DE TRIGO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - ½ nabo - 1 cebola - 1 alho-francês - 100g de feijão encarnado cozido - 100g de abóbora - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 pitada de sal 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 cenouras - 1 batata - 1 cebola - 1 curgete - 200g de feijão-verde - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 pitada de sal 	<ul style="list-style-type: none"> - 800g de abóbora - 200g de trigo - ½ couve repolho ou preta - 800g de batata doce - 200g de feijão manteiga - 200g de cenoura - 200g de carne (facultativo)
Preparação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar a batata, o nabo, a cebola e metade da abóbora e levar tudo a cozer numa panela com água. Quando a sopa levantar fervura, adicionar-lhe metade do feijão. 2. Preparar o alho-francês, laminando-o finamente e cortar em pequenos cubinhos a restante abóbora. 3. Quando os legumes estiverem cozidos, reduzir a puré e acrescentar o restante feijão, o alho-francês e a abóbora. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se os legumes estão cozidos e desligar o lume à sopa. Por fim, adicionar azeite q.b. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar as cenouras, a batata, a cebola e a curgete e levar tudo a cozer numa panela com água. Preparar o feijão-verde, laminando-o finamente. 2. Quando os legumes estiverem cozidos, reduzir a puré e acrescentar o feijão-verde. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se os legumes estão cozidos e desligar o lume à sopa. Por fim, adicionar azeite q.b. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demolhar o trigo de véspera. 2. Cozer o trigo durante 2h. Acrescentar os vegetais lavados e cortados. 3. Desfiar a carne e juntar. Rectificar os temperos. Verificar se os legumes estão cozidos e desligar o lume à sopa.

Nota:

Receitas para 4 pessoas