

SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES



INGREDIENTES

- 90 GR DE GRÃO COZIDO
- 125 GR DE CEBOLA
- 200 GR DE CENOURA
- 3 DENTES DE ALHO SECO
- 200 GR DE COURGETTE
- 30 GR DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 250 GR DE ESPINAFRES OU MAIS
- ÁGUA A TAPAR OS LEGUMES
- SE FIZER COM A PANELA DE VAPOR COLOCAR MAIS ÁGUA

CONFEÇÃO

1. Colocar no copo a lâmina picadora com grão, cebola, courgette, cenoura, alhos secos, sal e azeite adicionar água até aos legumes.

2. Como vou colocar a varoma adicionar mais um pouco de água.

3. Colocar a panela com os espinafres e programei em steam 30 minutos.

4. Se verificarem que tem muita água retirar um pouco antes de triturar...

5. Depois triturar em vel 12, 3 minutos...

6. Juntar os espinafres com a espátula...

8. Outra maneira:

9. Também poderão fazer com o cesto interno e colocar os espinafres e programa, sopas P1 / 100 graus / 30 minutos.

10. Cinco minutos antes de terminar retirar cesto de deixar continuar o programa...

11. Após terminar o programa juntar os espinafres com espátula...
