

SOPA DE GRELOS E CENOURA



CONFEÇÃO

1. Colocar na taça, com a lâmina picadora, a cebola e as 4 cenouras cortadas em cubos e a couve flor em raminhos (ou as batatas e a courgette em cubos). Juntar água quente, até ficar à altura dos legumes, e sal a gosto.

2. Seleccionar P1 Sopas (se a água não estiver quente, aumentar o tempo para 50 min).

3. Deixar o programa acabar.

4. Juntar os grelos arranjados e a cenoura em falta, cortados em juliana.

5. Seleccionar Slow Cook P3, aumentando a temperatura para 100°. A 2 min do fim, juntar o azeite.

INGREDIENTES

- 4 + 1 CENOURAS GRANDES
- 1 CEBOLA GRANDE
- 1 COUVE FLOR MÉDIA (OU 4 BATATAS OU 2 BATATAS E 1 COURGETTE)
- SAL E AZEITE Q.B.
- ÁGUA Q.B.
- MEIO MOLHO DE GRELOS DE COUVE-NABO