Sopas

SOPA DE AGRIÃO

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
8-10 Doses

INGREDIENTES

- 400G DE CENOURA
- 150G DE CEBOLA
- 300G DE BATATA
- 1 MOLHO DE AGRIÕES
- AZEITE E SAL Q.B.
- 1 L DE ÁGUA A FERVER

CONFEÇÃO

1. Arranje e corte em cubos a cenoura, a batata e a cebola. Coloque na taça, com a lâmina ultrablade.

2. Corte os troncos do molho de agriões na parte superior da fita que os une. Elimine a parte de baixo. Separe as folhas do restantes tronquinhos e lave ambos muito bem (em separado). Junte estes troncos ao preparado que se encontra na taça. Adicione sal a gosto e a água quente.

3. Por cima, coloque o cesto de cozer a vapor com as folhas.

4. Selecione o programa Steam P1. Quando terminar, retire o cesto.

5. Adicione azeite a gosto aos legumes que estão na taça e triture 1 minuto em Pulse e mais 2 minutos em velocidade 12.

6. Junte as folhas de agrião ao creme e sirva.

7. Dica: Se não utilizar agrião fresco, junte algumas folhas de agrião ao creme base, em substituição dos tronquinhos.