

SOPA DE ESPINAFRES



CONFEÇÃO

1. Descasque e lave as batatas, as cenouras, a abóbora, a cebola e os dentes de alho, corte tudo em pedaços e deite para a taça do robot com a lâmina picadora. Adicione água até cobrir e seleccione o Programa de Sopa P1, a 100°C, durante 40 minutos.
2. Tempere com sal, junte o azeite e os espinafres, acrescente mais água se necessário e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 2.
3. Retire a sopa da taça, deite para tigelas e sirva de imediato.

INGREDIENTES

- 500 G DE BATATAS
- 400 G DE ABÓBORA
- 150 G DE FOLHAS DE ESPINAFRES
- 3 CENOURAS
- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO
- 30 ML DE AZEITE
- SAL Q.B.