

CALDO VERDE "SOFT"



CONFEÇÃO

1. Com a lamina de triturar. Descascar os legumes e parti-los aos pedaços colocar água na taça até cobrir os legumes e seleccionar o programa de sopas por 30min.
2. Quando terminar adicionar a couve cortada mexer bem e seleccionar 100graus por 17min. A uns 10min. do fim picar um dente de alho muito pequenino para uma tigela colocar azeite e levar ao micro ondas para o alho se fundir no azeite ligeiramente (uns segundos apenas) adicionar o azeite com o alho na taça mais o chouriço mexer bem e esperar que o programe termine.

INGREDIENTES

- 1 COURGET MÉDIAS
- 1 CENOURA MÉDIA
- 1 BATATA GRANDE
- MEIA COUVE-FLOR (OU UMA INTEIRA CASO NÃO QUEIRAM USAR BATATA)
- UM CEBOLA MÉDIA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 FIO DE AZEITE
- 170G DE COUVE GALEGA CORTADA
- RODELAS DE CHOURIÇO CASEIRO NESTE CASO (AS VEZES USO DE SOJA)