Sopas

SOPA DE COUVE CORAÇÃO

Receita de Fã
Fácil
55 Min.
6-8 Doses

INGREDIENTES

- 2 BATATAS MÉDIAS
- 1 COURGETTE MÉDIA
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 CENOURAS PEQUENAS
- MEIA COUVE CORAÇÃO (RESERVAR UM POUCO PARA COLOCAR NO FIM)
- SAL Q.B.
- AZEITE Q.B.
- 1 LT DE ÁGUA

CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina amassar/triturar. Juntar tudo partido aos cubos (as batatas, a courgette, a cebola, as cenouras e a couve coração (não esquecer de reservar um pouco para o final). Adicionar a água e o sal.

2. Selecionar o programa Sopas P1 40 min.

3. Verificar a espessura da sopa, acrescentar mais água (se necessário) e retificar o sal.

4. Trocar a lâmina pelo acessório misturador e acrescentar a couve coração partida em juliana. Selecionar V. 2, 120°, 12 min.

5. No fim, adicionar um fio de azeite em cada prato de servir.