Panela de Vapor

SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES

Receita de Fã
Fácil
50 Min.
1-6 Doses

INGREDIENTES

- 4 BATATAS MÉDIAS
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 10 CENOURAS PEQUENAS
- 500G DE GRÃO DE BICO COZIDO
- 300G DE ESPINAFRES
- ÁGUA
- SAL
- PIMENTA
- AZEITE

CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade.
2. Junta-se as batatas, 5 das cenouras, a cebola e 300g de grão, o sal, a pimenta e o azeite na taça.
3. Juntar a água um pouco acima do nível dos legumes.
4. No primeiro nível da vaporeira, meter as outras 5 cenouras aos cubos.
5. No segundo nível da vaporeira, meter os espinafres.
6. Programa sopas P1, 100º, 50 minutos.
7. No final do tempo, juntar as cenouras e os espinafres cozidos a vapor e os restantes 200g de grão, envolvendo-os no creme com a espátula.
8. Receita de Ana Pardal