

SOPA TUNISINA



INGREDIENTES

- 125 G BORREGO CORTADO EM PEQUENOS CUBOS
- 60 G DE BULGUR DE TRIGO
- 2 CENOURAS DESCASCADAS E CORTADAS EM TIRAS FINAS
- 2 BATATAS DESCASCADAS E CORTADAS EM TIRAS FINAS
- 1 NABO DESCASCADO E CORTADO EM TIRAS FINAS
- 2 RAMOS DE AIPO CORTADOS FINAMENTE
- 2 TOMATES LAVADOS E CORTADOS EM CUBOS
- 1 CEBOLA DESCASCADA
- 1 COLHER DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE
- 0,5 COLHER DE CAFÉ DE CURCUMA
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 60 CL DE ÁGUA
- SAL, PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Na taça do robot, equipada com a lâmina picadora, coloque a cebola.

2. Pique a cebola na velocidade 12 durante 10 segundos.

3. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e verta o azeite. Adicione o aipo e selecione o programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.

4. No final do programa, adicione as cenouras, as batatas, os nabos e os tomates. Adicione a curcuma e o concentrado de tomate e selecione o programa de Cozedura Lenta P3 durante 20 minutos.

5. Adicione o bulgur e selecione o programa de Cozedura Lenta P2 durante 10 minutos.
