

SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES



CONFEÇÃO

1. Colocar na taça com a lamina picadora metade do grão, as batatas, a abóbora, as cenouras, a cebola, os alhos e juntar cerca de 1 litro de água e o sal, e colocar no cesto o restante grão e os espinafres por cima.

2. Selecionar programa de vapor 30 min. a 100°C.

3. Passado este tempo retirar o cesto e triturar aumentando a velocidade progressivamente de 7 até 12.

4. Juntar os espinafres e o grão ao caldo e o azeite. Acrescentar água se necessário.

5. Programar 5 min. velocidade 2 a 100°C.

6. Pode juntar-se também massa.

INGREDIENTES

- 250 A 300 G DE BATATAS
- 150 G DE ABÓBORA
- 2 CENOURAS MÉDIAS
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA
- 1 FRASCO DE GRÃO
- AZEITE E SAL Q.B.