

SOPA SIMPLES DE BATATA, COGUMELOS E ATUM

INGREDIENTES

- 500 g de cogumelos
- 1 cebola
- 2 batatas médias
- 2 dentes de alho
- 2 litros (8 xícaras) de caldo de galinha (ou água)
- 1 colher (chá) de sal (eu recomendo este)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 150 g de atum (opcional)
- 4 colheres (sopa) de iogurte grego (opcional)

MODO DE PREPARO

Pique a cebola.

Lave os cogumelos e pique-os bem.

Em uma panela antiaderente, aqueça uma colher de manteiga e refogue levemente a cebola picada.

Adicione os cogumelos e refogue-os até amolecerem (cerca de 5 minutos), mexendo de vez em quando.

Adicione caldo de galinha ou água e deixe a sopa ferver.

Enquanto isso, bata as batatas cruas picadas com 2 dentes de alho e um pouco de água, no liquidificador.

Incorpore a mistura na sopa.

Deixe a sopa ferver por cerca de 10-15 minutos e, finalmente, triture tudo com um mixer e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Se desejar, adicione iogurte grego antes de servir, e também recomendo adicionar um pouco de atum (escorrido). Assim, a sopa terá ainda mais proteína e irá saciar você muito bem.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13608-sopa-simples-de-batata-cogumelos-e-atum.html>