

SOPA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de curry
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- suco de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 4 xícaras (chá) de cenoura picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes ou de frango
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- 2 copos de iogurte natural

MODO DE PREPARO

Em uma panela em fogo médio, aqueça 4 colheres (sopa) de azeite, coloque 2 xícaras (chá) de cebola picada, 1 colher (chá) de curry, 1 colher (chá) de páprica defumada e misture.

Em seguida, adicione 1 colher (sopa) de gengibre ralado e cozinhe por cerca de 7 a 10 minutos.

Após esse tempo, acrescente 4 xícaras (chá) de cenoura picada, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, adicione 6 xícaras (chá) de água e deixe cozinhar, sem tampa, por 30 minutos ou até a cenoura ficar bem macia.

Apague o fogo e transfira para um liquidificador (em etapas, não deixando ultrapassar a metade do copo). Bata bem e sirva em porções misturadas com suco de limão, 1 colher (sopa) de iogurte natural e coentro picado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15180-sopa-de-cenoura.html>