

SOPA DE ABÓBORA COM CHARQUE - LOW CARB

INGREDIENTES

1/2 abóbora moranga grande cortada em cubos

1 cebola grande

2 dentes de alho picado

200 g de carne seca ou charque

2 tomates maduros

4 colheres (sopa) de azeite ou óleo vegetal

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Água a gosto

Salsa picada para decorar

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, é importante escaldar o charque até ele ficar com pouco sal.

Corte o charque em pedaços pequenos e despeje em uma frigideira junto com 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo vegetal, e frite bem, reservando em seguida.

Em uma panela, acrescente a abóbora em cubos, cubra com água e cozinhe em fogo brando até a abóbora ficar bem cozida e forme um purê, e reserve em seguida.

Corte a cebola e os tomates em cubos, frite a cebola com as 2 colheres de azeite, acrescente o tomate e vá acrescentando um pouco de água até amolecer a mistura.

Em seguida, acrescente o sal (se necessário) e a pimenta, e misture bem.

Em um liquidificador, bata o purê de abóbora e a mistura de cebola e tomate até formar um creme. Despeje o creme na panela que cozinhou a abóbora e adicione o charque frito, mexendo até levantar a fervura, desligando o fogo em seguida.

Está pronto para servir!

Acrescente a cebolinha e a salsa picada em cada prato.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16363-sopa-de-abobora-com-charque-low-carb.html>