

# SOPA CREMOSA DE COUVE EM FLOR COM CARNE

## INGREDIENTES

300 g de couve em flor

300 g de batata inglesa

300 g de carne moída de sua preferência

2 dentes de alho amassados/picados

1 colher (sopa) cebola picada

1 colher (sopa) de margarina/manteiga

3 xícaras de água filtrada

1/2 xícara de leite

1 lata de milho verde

1 caixa de creme de leite (200 g)

sal sempre a gosto (cuidado)

cebolinha, salsa e condimentos (coentro em pó, noz-moscada, pimenta-do-reino... usei uma pitada de coentro em pó)

## MODO DE PREPARO

Cozinhe por aproximadamente 20 minutos a couve em flor com as 3 xícaras de água.

Após, a bata no liquidificador com 2 xícaras do próprio caldo do cozimento e reserve.

Ao mesmo tempo, em uma panela de pressão cozinhe as batatas, após, bata no liquidificador com o leite e reserve.

Em uma panela maior, refogue a cebola na manteiga até dourar, acrescente o alho amassado e frite mais um pouco.

Acrescente a carne e vá mexendo até ela liberar o próprio caldo (quem precisa de caldo pronto).

Quando a carne estiver toda pré-cozida (marrom), acrescente a mistura de couve em flor, o milho verde e cozinhe por 10 minutos.

Agora, adicione a mistura da batata, deixe cozinhar até começar a formar bolhas, desligue.

Disponha o creme de leite, os condimentos e misture.

Agora vem o sal: se você for acrescentando no decorrer da receita, corre o risco de você errar a mão; use sal a gosto, lembrando sempre da recomendação diária de sódio.

Ligue o fogo, aqueça mais um pouco a sopa, misture cebolinha e salsa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17038-sopa-cremosa-de-couve-em-flor-com-carne.html>