

SOPA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango sem pele e sem osso, cortados em cubos
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 talos de salsão picados
- 2 cenouras médias picadas em cubos
- 1 copo de quinoa lavada
- 6 copos de água
- 2 cubos de caldo de frango, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher (chá) de ervas finas secas (opcional)
- 1 copo de rúcula cortada bem fina

MODO DE PREPARO

Em uma caçarola aqueça o azeite e refogue a cebola o alho até dourarem.

Adicione o frango picado em cubos e deixe fritar até dourar.

Em seguida, acrescente o salsão e a cenoura picados.

Mexa bem e deixe fritar um pouco.

Adicione toda a água, os cubos de caldo de frango, o sal e a pimenta-do-reino.

Quando estiver fervendo, acrescente a quinoa já lavada.

Mexa bem e deixe cozinhar por uns 20 minutos.

Adicione as ervas finas e prove para ver se esta bom de tempero.

Quando a quinoa já estiver aumentado de tamanho e o brotinho dela já estiver aparecendo desligue a panela.

Adicione a rúcula por último antes de servir.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18894-sopa-de-quinoa.html>