

# SOPA DE COUVE-FLOR E ESPARGOS

## INGREDIENTES

1 cebola  
1 alho francês grande  
1 couve-flor pequena  
20 g de manteiga  
2 dentes de alho  
sal  
1 molho de espargos verdes  
1 maçã golden  
4 fatias finas de presunto  
1,5 litro de água  
pimenta preta de moinho

## MODO DE PREPARO

Descasque a cebola e corte-a em gomos finos.

Corte o alho francês em rodelas, lave e escorra.

Separe a couve-flor em raminhos, lave e escorra.

Derreta a manteiga e o alho em uma panela e junte os legumes preparados.

Tempere com sal, mexa e deixe cozinhar, tapado, sobre fogo muito brando.

Entretanto, lave os espargos, elimine a base fibrosa e dura, corte e reserve as pontas espigadas.

Pique finamente a parte restante dos espargos e junte-a aos legumes.

Volte a tapar a panela e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos.

Adicione a maçã descascada e cortada em pedacinhos, mexa e deixe ferver suavemente, com a panela tapada durante mais 10 minutos.

Ao mesmo tempo leve as fatias de presunto ao lume numa frigideira antiaderente até alourarem de ambos os lados.

Retire as fatias de presunto e coloque-as sobre papel absorvente.

Deite um pouco de vaqueiro alho na frigideira, junte as pontas espigadas dos espargos e salteie até estarem tenras.

Adicione a água a ferver aos legumes e triture-os com a varinha mágica.

Corte as fatias de presunto em tirinhas finas.

Distribua a sopa pelos pratos de serviço, tempere com pimenta moída na altura e enfeite com as pontas dos

espargos e as tirinhas de presunto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19709-sopa-de-couve-flor-e-espargos.html>