

# SOPA DELICIOSA VÁRIAS VERDURAS

## INGREDIENTES

1 cebola grande (ralada)  
6 dentes de alho (amassados)  
4- batatas médias  
1 abóbora kabutia  
1 abobrinha verde (ralada)  
2- batatas doces médias  
1 cenoura (ralada)  
400 g de carne moída  
coentro  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino  
água  
2 colheres de sopão dissolvidas em água fria (tempero pronto)

## MODO DE PREPARO

frite a carne moída, amassando-a com colher para ficar bem separada. pode fritá-la com um pouco de cebola e alho.

Corte as verduras em pedaços: batata, batata doce, abóbora kabutia e rale as demais.

Em uma panela de pressão, refogue a cebola ralada e o alho amassado.

Adicione todas as verduras e a carne na panela de pressão.

Adicione água até cobrir e passar 4 dedos das verduras.

Feche a panela, e deixe 10 minutos após começar a pressão.

Adicione o sopão dissolvido em água fria, coentro e a pimenta-do-reino, misture bem.

Acerte o tempero, e se precisar, adicione sal.

Espere ferver, o caldo engrossar, e desligue.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20482-sopa-deliciosa-varias-verduras.html>