

SOPA DE LEGUMES COM GALINHA

INGREDIENTES

1 carcaça de peito (sobra)
2 batatas pequenas picadas
1 abóbora pequena ou pedaço picada
1/2 chuchu picado
1 cenoura picada
1 nhame pequeno picado
1 tomate pequeno picado
1 cebola pequena picada
3 dentes de alho amassados e picados
pimentão a gosto
folhas de couve e mostarda a gosto
azeite
1 limão
sazon
sal a gosto
água quente

MODO DE PREPARO

Corte o frango, lave com limão e água para tirar o cheiro característico e tempere com sazon, sal e um fio de azeite.

Coloque água pra ferver.

Em uma panela de pressão, refogue em azeite quente, o alho e a cebola picados até dourar.

Adicione o frango picado e frite até dourar.

Adicione o pimentão ao final da fritura, refogue mais um pouco.

Acrescente os legumes picados e refogue por mais 5 minutos.

Adicione a água fervente até cobrir os legumes, sal a gosto e cozinhe na pressão por 15 minutos.

Após o cozimento, tire a pressão da panela, abra, acrescente a couve e a mostarda picadas e cozinhe com a panela aberta por mais 2 minutos.

Sirva quente com torradas ou pão.