

SOPA DE LENTILHA COM ALFACE

INGREDIENTES

1 maço de alface-crespa
1 colher sopa de azeite de oliva
2 cebolas grandes, picadas
2 dentes de alho amassados
2 xícaras de (chá) de lentilha
3 xícaras de (chá) de água
1 folha de louro
1 ramo de salsaão
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique as folhas de alface em tiras finas e reserve.

Aqueça o azeite numa panela e doure a cebola e o alho.

Acrescente a lentilha e refogue mais um pouco.

Junte a água, o louro e o salsaão e tempere com sal.

Quando a lentilha estiver macia, tire a panela do fogo e deixe esfriar um pouco.

Elimine o louro, o salsaão e bata a sopa no liquidificador.

Retorne o creme a panela, junte a alface picada e cozinhe por mais alguns minutos.

Sirva a Seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28052-sopa-de-lentilha-com-alface.html>