

# 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 salsão  
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 salsão e tempere com sal.  
Quando a lentilha estiver macia, tire a panela do fogo e deixe esfriar um pouco.  
Elimine o louro, o salsão e bata a sopa no liquidificador.  
Retorne o creme a panela, junta 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>