

# SOPA FÁCIL DE JABÁ (CHARQUE)

## INGREDIENTES

1 cebola grande  
1 tomate grande  
1 pimentão grande  
1 cenoura  
abobrinha paulista  
3 dentes de alho  
1 folha de couve em tiras finas  
1 batata grande  
1 cubo de caldo carne  
4 pimentas-de-cheiro  
pimenta-do-reino e cominho a gosto  
óleo  
vinagre  
molho de tomate pomarola a gosto  
jabá  
cheio verde  
macarrão espaguete

## MODO DE PREPARO

Corte o jabá em cubos ( pedaços pequenos de 2 cm ) e leve para dar uma fervura.

Depois escorra a água e tempere com alho, cebola, pimentão, pimenta-de-cheiro, pimenta-do-reino, cominho e um pouco de óleo.

Misture tudo e leve ao fogo para refogar.

Coloque um pouco de água, tampe a panela e deixe pegar 5 minutos de pressão.

Abra a panela e coloque água, caldo de carne, vinagre e o macarrão quebradinho junto com batatas, cenouras, abobrinha e tomates cortados em pedaços pequenos.

Tampe e espere pegar pressão, conte 5 minutos depois que pegar a pressão e desligue o fogo.

Se estiver tudo mole, acrescente o cheiro verde, pronto.

Bom Apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29780-sopa-facil-de-jaba-charque.html>