

SOPA DE LEGUMES COM CUBOS DE PALETA

INGREDIENTES

1 tablete de manteiga (38 cal)
600 g paleta (840 cal)
1/2 cebola picada (30 cal)
1 batata fatiada (65 cal)
1 mandioca fatiada (119 cal)
1 cenoura fatiada (25 cal)
1 chuchu fatiada (55 cal)
1 abobrinha fatiada (20 cal)
3 ramos de cheiro verde (10 cal)
1 ramo de cebolinha
3 folhas picadas de couve manteiga (10 cal)
1/2 pacote ou 250 g de macarrão parafuso (250 cal)
sal a gosto
queijo ralado

MODO DE PREPARO

Jogue a manteiga em uma panela de pressão, a cebola, a paleta e sal a gosto. Misture até a carne pegar cor.

Jogue a batata, mandioca, cenoura, chuchu, abobrinha, o cheiro verde e a couve (tudo picado ou fatiado).

Mexa por 3 minutos para os legumes pegarem o gosto do caldo da carne.

Jogue água na panela até cobrir os ingredientes, feche a panela e deixe cozinhar na pressão por 30 minutos.

Quando faltar 10 minutos de pressão, cozinhe o macarrão parafuso em outra panela com água durante esses 10 minutos restantes.

Passados os 30 minutos, desligue a água do macarrão, a pressão e retire a pressão da panela.

Com uma escumadeira, separe e reserve a carne em outro recipiente.

Bata todo conteúdo restante da panela de pressão em um liquidificador ou batedor de mão, exceto a carne e o macarrão que estão reservados.

Devolva o caldo batido e a carne para a panela de pressão e despeje o macarrão escorrido já semi-pronto.

Cozinhe por mais 5 minutos, até finalizar o cozimento do macarrão. Experimente o caldo e mais sal a gosto.

Decore com o queijo ralado, cebolinhas e sirva.

Jogue um pouco de azeite na sopa.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31271-sopa-de-legumes-com-cubos-de-paleta.html>