

SOPA DE ERVILHA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES

INGREDIENTES

1 e 1/2 kg de filé de peito de frango

1 pacote de 500 g de ervilha desidratada

1 tablete de caldo de galinha, 1 sachê de meu segredo, orégano e manjerição desidratado (para cozinhar os filés de peito)

1 cebola grande picada

alho amassado com sal a gosto

2 tomates sem pele picados

3 pimentas de cheiro (tire as sementes)

1/4 de abóbora cabotia

3 batatas

2 batatas doces

2 cenouras

vagem a gosto

cheiro verde a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o filé de peito de frango na pressão por vinte minutos com o tempero que preferir.

A sugestão é que coloque na água em que irá cozinhar o frango, manjerição desidratado, orégano, um caldo de galinha e um sachê de meu segredo.

Depois de cozido, para desfiar mais fácil, despeje o caldo que sobrou em um recipiente à parte (não jogue fora, pois irá usar para cozer os legumes).

Deixe o filé de peito de frango ainda quente na panela de pressão, tampe a panela e chacoalhe a mesma por trinta segundos ou mais, assim que abrir verá que o frango desfiou todo.

Coloque o frango desfiado em um recipiente à parte e leve a panela ao fogo.

Já deixe todos os legumes picados em cubinhos, pique a vagem com dois centímetros e a pimenta de cheiro em quadradinhos bem pequeninos como a cebola.

Adicione óleo à panela, frite a cebola, o alho, o tomate e a pimenta de cheiro.

Em seguida adicione o frango desfiado e a ervilha, deixe fritar um pouco.

Acrescente o caldo reservado do peito de frango e adicione os legumes picados (se faltar, adicione água até cobrir os legumes).

Deixe na pressão por trinta minutos.

Assim que abrir a panela, acrescente o cheiro verde.

Sirva com torradas, pão francês ou arroz integral.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32074-sopa-de-ervilha-com-frango-desfiado-e-legumes.html>