

SOPA DO SHREK (ERVILHA)

INGREDIENTES

1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
1 pacote de ervilhas secas de 500 g
1 peito de frango sem osso
3 colheres de alho poró picado
2 litros de água
1 colher de café
coentro em pó
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
cebolinha picada a gosto
salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela de pressão a cebola, o alho e o alho poró e deixe dourar.

Em seguida acrescente o frango. Refogue de três a cinco minutos, cuidando para não queimar.

Coloque na panela todo o conteúdo do pacote de ervilhas e refogue por 2 minutos.

Coloque um pouco de sal, apenas um pouco pois será acertado depois.

Acrescente a água, feche a panela e deixe na pressão durante 15 a 20 minutos, isso depende da panela.

Após isso, desligue o fogo, tire a pressão e abra a panela. As ervilhas deverão estar desmanchadas e formando um creme verde. Caso não tenham desmanchado, deixar na pressão mais alguns minutos.

Acerte o sal e acrescente o coentro, a pimenta, a cebolinha e a salsinha.

A sopa tende a ser bem cremosa, é possível ajustar isso acrescentando água ou então deixando a sopa ferver na panela com a tampa aberta até o ponto desejado.

Pode ser servida com torradas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32197-sopa-do-shrek-ervilha.html>