

# SOPA CREME DE CENOURA, ALHO PORÓ E GENGIBRE

## INGREDIENTES

10 ml de azeite de oliva  
50 g de alho  
100 g de cebola  
150 g de alho poró (parte branca)  
150 g de cenoura  
100 g de batata inglesa  
10 g de gengibre  
3 unidades de cravo da Índia  
2 unidades de folha de louro  
1 g de noz moscada  
500 ml de água temperada  
1 g de sal  
1 g de pimenta-do-reino em grãos trituradas

## MODO DE PREPARO

Separe a parte verde do alho poró e coloque com 550 ml de água, deixe ferver por 10 minutos e reserve.

Pique os ingredientes grosseiramente.

Não é necessário descascar a cenoura.

Em uma panela de pressão coloque o azeite, o alho, cebola e alho poró.

Quando refogar bem, adicione o restante dos ingredientes.

Adicione a água temperada.

Ajuste o sal e pimenta-do-reino.

Tampe a panela e deixe pegar pressão por 10 minutos.

Ao fim deste tempo, espere sair a pressão e, com um mixer ou liquidificador, tomando muito cuidado para não espirrar o conteúdo quente em você, bata bem até ter uma mistura bem homogênea e sem pedaços.

Se julgar necessário adicionar mais água para deixar a sopa mais líquida do que uma sopa creme.

Sirva com croutons feitos com 6 fatias de pão de forma cortados em cubinhos pequenos, colocados em uma forma com um fio generoso de azeite, polvilhado com ervas finas ou apenas orégano ou manjerição desidratado e levado ao forno alto rapidamente para corar e ficar crocante.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32978-sopa-creme-de-cenoura-alho-poro-e-gengibre.html>