

# SOPA DELICIOSA E MUITO LIGHT

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho amassados
- 500 g de paleta cortada em cubos pequenos
- 1/2 repolho
- 1 maço de couve
- 1 abobrinha
- 1 chuchu
- 1 berinjela
- 1 colher de sopa de sal
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 canecão de água fervente

## MODO DE PREPARO

Após lavá-los, corte o repolho e a couve em fatias, e o restante dos legumes em cubos pequenos. Reserve

Coloque a água para ferver e reserve.

Aqueça o óleo em uma panela de pressão grande.

Adicione a cebola e o alho, frite até dourá-los.

Acrescente a carne, o orégano a pimenta calabresa e o sal, espere fritar.

Adicione os ingredientes restantes.

Acrescente a água fervente até faltar uns 4 dedos para completar a panela.

Aguarde pegar pressão e marque 30 minutos.

Separe as carnes.

Bata os legumes e o caldo no liquidificador. Volte a carne com o caldo para a panela, deixe ferver por 5 minutos, experimente para ver se está do seu gosto o sal.

Se achar que está grosso pode acrescentar mais água.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33468-sopa-deliciosa-e-muito-light.html>