

SOPA PRÁTICA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

250 g de grão de bico

1 cenoura média picada em cubos

1 chuchu médio descascado, sem semente e picado em cubos

200 g de repolho picado

1 colher de semente de linhaça

1 cubo de caldo (pode escolher entre frango, carne, bacon ou legumes)

Aproximadamente 1 litro de água

sal a gosto

pimenta a gosto

salsa e cebolinha ou coentro a gosto

MODO DE PREPARO

GRÃO DE BICO:

Grão de bico: Deixe o grão de bico de molho em água por aproximadamente 1 hora antes de iniciar o preparo da sopa.

Jogue a água que ficou de molho fora, coloque o grão de bico e aproximadamente 500 ml de água na panela de pressão.

Leve ao fogo, assim que a panela pegar pressão abaixe o fogo e deixe por aproximadamente 30 minutos ou até os grãos ficarem "al dente".

Escorra a água da panela.

Reserve o grão de bico.

SOPA:

Sopa: Em uma panela coloque a cenoura picada, o chuchu picado, aproximadamente 500 ml de água e o cubo de caldo.

Leve ao fogo até os legumes ficarem macios ou "al dente".

Junte o grão de bico, a semente de linhaça, o sal e a pimenta a gosto e continue cozinhando.

Finalmente junte o repolho picado e desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por aproximadamente 5 minutos.

Finalize com salsa e cebolinha ou coentro a gosto.

Se preferir pode juntar frango em cubinhos, calabresa picadinha ou bacon ao preparo da sopa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/36745-sopa-pratica-de-grao-de-bico.html>