

SOPA DE LEGUMES DE INVERNO

INGREDIENTES

3 dentes de alho picados

1/2 cebola média picada e cubos

2 cenouras médias picadas em rodelas

1 abobrinha média picada em cubos

1 berinjela pequena picada em cubos

340 g de molho de tomate pronto (um sachê)

1 litro e 1/2 de água mineral ou filtrada

3 colheres de sopa cheia de fubá

200 g de frango desfiado ou carne moída

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Fritar a cebola e o alho no azeite em uma panela de pressão até dourar.

Acrescentar as cenouras, a abobrinha, a berinjela, o molho de tomate e a água.

Deixar 15 minutos na pressão e retirar do fogo.

Bata tudo com um mixer ou liquidificador.

Acrescentar o fubá e mexer bem.

Acrescentar o frango ou carne moída.

Adicionar sal a gosto.

Decore com temperos como salsinha, semente de gergelim, orégano, pimenta calabresa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/39244-sopa-de-legumes-de-inverno.html>