

SOPA DE LEGUMES DE INVERNO

INGREDIENTES

3 dentes de alho picados
1/2 cebola média picada e cubos
2 cenouras médias picadas em rodela
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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39244-sopa-de-legumes-de-inverno.html>