

SOPA DE LENTILHA BÁSICA

INGREDIENTES

250 g de lentilha

4 dentes de alho roxo

1 tomate

1/4 de cebola grande

1 xícara de café

Cheiro-verde (salsa/cebolinha) picado

1 colher de café de sal

Pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de óleo de girassol ou canola

MODO DE PREPARO

Deixe a lentilha de molho por 1 hora.

Cozinhe-a em uma panela destampada com água (3 dedos acima) por 20 minutos em fogo alto.

Na tábua, pique os dentes de alho, despeje o sal por cima dos dentes, e amasse tudo com um martelinho de carne, até virar uma pasta.

Pique a cebola, salsinha, cebolinha e o tomate (este em pedaços maiores).

Em uma panela a parte, em fogo baixo, despeje no óleo o alho e a cebola. Quando estiver quase dourando, acrescente o cheiro verde. Quando o cheiro verde murchar, acrescente o tomate.

Mexa bem e tampe a panela. Quando o tomate estiver quase derretendo, acrescente a pimenta-do-reino e mexa.

Jogue toda essa mistura dentro da panela da lentilha. Mexa bem, e cozinhe até o ponto que desejar (caldo mais grosso ou fino).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42106-sopa-de-lentilha-basica.html>