

# SOPA CREMOSA DE ABÓBORA COM CALABRESA E ESCAROLA

## INGREDIENTES

500 g de abóbora descascada e picada  
4 linguiças calabresa (do tipo fininha) picadas em rodelas  
6 dentes de alho picadinhos  
1 cebola pequena picada  
1 colher sobremesa de sal  
2 pimentas malaguetas picadinhas (opcional)  
1 pitada de pimenta calabresa  
1 maço de salsinha picada  
1 maço de escarola rasgada  
2 colheres de sopa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Pique os ingredientes;  
Frite em óleo de oliva as linguiças até dourarem;  
Frite o alho e em seguida a cebola, a pimenta malagueta ;  
Junte a abóbora e refogue; tempere com sal e pimenta calabresa;  
Junte 1/2 litro de água fervente e abaixe o fogo;  
Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos ou até a abóbora desmanchar;  
Desligue o fogo;  
Amasse com ajuda de espremedor se por acaso houver ainda algum pedaço de abóbora inteiro;  
Se houve necessidade, adicione mais um pouco de água fervente e corrija o sal;  
Na hora de servir, coloque o cheiro verde e a escarola e deixe aquecer por 2 minutos.  
Se desejar, acompanhe com pão de queijo de araruta.  
Uma delícia!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48717-sopa-cremosa-de-abobora-com-calabresa-e-escarola.html>