

# 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 malagueta 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://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/48717-sopa-cremosa-de-abobora-com-calabresa-e-escarola.html>