

SOPA DE LENTILHA PARA REVEILLON

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo

2 dentes de alho bem espremidos

1 cebola grande picada

1/2 xícara de chá de lentilha crua ou 240g

2 latas de água

folhas de 3 ramos de hortelã bem picadas

1/2 copo de iogurte natural ou 100 g

cebolinha (à parte que vem anexa ao cheiro verde), cortadas em rodelas

sal e glutamato de monossódico, lembrando que este último deverá ser somente 6 g

MODO DE PREPARO

Numa panela de pressão, aquece o óleo em fogo alto e refogue o alho, sem queimá-lo, refogue também a cebola, tudo isso por apenas 4 minutinhos, ou até começar a dourar.

Acrescente a lentilha, a água e o sal, deixe cozinhar por 30 minutos após o início da fervura, ou até perceber que a lentilha esteja macia.

Retire a panela do fogo e atenção espere a pressão ceder.

Adicione o glutamato monossódico, a cebolinha, a hortelã eo iogurte, lembrando que deverá levar ao fogo novamente sem pôr na pressão para apenas aquecer e apurar o sabor!

Pronto, sirva em seguida e tenha bons elogios e resultados para o ano!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48819-sopa-de-lentilha-para-reveillon.html>