SOPA DE ERVILHA LIGHT NA PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 pedaço pequeno de linguiça calabresa, só para dar gosto, mais ou menos do tamanho de 2 dedos, cortada em cubinhos bem pequeninos, quanto menor melhor.

1 cebola cortada em cubinhos a gosto

3 dentes de alho cortados em cubinhos ou espremidos

500 g de ervilhas secas, de pacote

2 sachês de caldo de calabresa 0% de gordura

sal a gosto, eu nem costumo colocar sal porque do caldo de calabresa já tempera, para o meu paladar

MODO DE PREPARO

Coloque a cebola e o alho na própria panela de pressão e acrescente água para refogar. Você pode usar azeite, mas vai deixar mais calórico. Deixe por uns 3 minutos, mexendo de vez em quando.

Acrescente os cubinhos de lingüiça, deixe mais um pouco para dourar uns 2 a 3 minutos, mexendo de vez em quando. Se necessário acrescente um pinguinho de água para não pegar no fundo da panela.

Coloque a ervilha previamente lavada e escolhida. Acrescente um pouquinho mais de água para não grudar.

Misture tudo e acrescente o pó do sachê. Mexa e deixe pegar gosto por uns 2 minutos.

Agora acrescente água até a medida da panela, tampe e deixe por uns 20 a 25 minutos.

Essa sopa praticamente não tem gordura, e fica muito gostosa. Aproveite.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49176-sopa-de-ervilha-light-na-panela-de-pressao.html