

# SOPA DE ABÓBORA RÁPIDA

## INGREDIENTES

1/2 kg de abóbora  
300 g de alcátara picada(pedaços bem pequenos)  
4 palmitos cortados em rodela  
1/2 cebola  
2 dentes de alho  
1 caldo knorr de carne seca  
Salsa a gosto  
Óleo para refogar  
Pimenta e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em pedaços pequenos.  
Refogue a abóbora com um dente de alho e metade da quantidade de cebola.  
Coloque água até cobrir e deixe cozinhar com um pouco de sal.  
Após estar bem macia, retire os pedaços do caldo e amasse com um garfo, reserve o caldo.  
Em uma panela, refogue a carne com cebola e alho e adicione o caldo knorr.  
Adicione a abóbora amassada o palmito e a salsa.  
Coloque o caldo até encontrar o ponto da sopa, se necessário, adicione mais água.  
Por fim verifique o sal e adicione pimenta-do-reino a gosto.  
Sirva com torradas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49426-sopa-de-abobora-rapida.html>