

ZUPPA D'ANGELI - SOPA DOS ANJOS DO POLINARI

INGREDIENTES

100 g alho bem picado

300 g cebola roxa picada, pode ser branca.

300 g cenoura

200 g brocoli

100 g repolho roxo

Opcional brotos de alfava ou de feijão azuki o quanto quiser

400 g carne gado macia picada em tirinhas, pode ser coxão mole

100 ml azeite de oliva pode ser milho, girassol, ou canola

1 cubo caldo de carne ou bacon

Sal marinho ou flor do sal como aprouver

Cada um pode variar a quantidade de ingredientes como quiser

Esta sopa junta sabores da China e da Italia

MODO DE PREPARO

Deixe uma chaleira de água ou outra panela com uns 2 litros de água sobre o fogo para ferver, enquanto prepara os ingredientes.

Em fogo médio (sempre fogo médio).

Numa panela com capacidade para no mínimo 3 litros sobre fogo médio despeje o azeite de oliva o alho e mexa por 3 minutos.

Coloque a cebola e mexa, deixe refogar sem amarelar.

Coloque a carne picada em tiras.

Mexa por 3 minutos.

O caldo de carne com legumes. Adicione cenoura picadinha ou em palitos, broccoli cortado em pequenos brocados, repolo roxo em fatiado grosso, cubo de caldo de carne ou bacon cortado em pedacinhos cubra tudo com água fervendo que você reservou (broccoli = brocados). Adicione 100 ml de shoyu. Mexa por 1 minuto.

Cozinhe por 5 minutos em panela bem tampada. Prove para ver se a cenoura e o broccoli não estão muito moles tem que estar um pouco crocantes sem estar crus se quiser cozinhe por mais 5 minutos.

Pronto o caldo de carnes com legumes. Prove para ver como está de sal, eu prefiro tudo um pouco atrasado de sal, com o mínimo sal.

Se achar que falta adicione sal marinho ou flor do sal o quanto lhe baste. Se vai usar brotos pode colocar agora e mexa por 1 minuto separando-os.

Veja se tem água/caldo além dos ingredientes para cozinhar o macarrão.

Se não tiver coloque mais água fervente que baste.

Adicione uns 6 ninhos de macarrão cabelo de anjo ou macarrão de arroz 150 g a 300 g e mexa para separar o macarrão.

Cozinhe por 5 minutos e sirva.

Combina também com vários pães como o ciabatta, os integrais.

Se quiser acompanhe com vinho branco chardonnay ou chablis ou mesmo um rose suave de boa origem.

Mangia che ti fa bene.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50387-zuppa-dangeli-sopa-dos-anjos-do-polinari.html>