SOPA UAU DE ABÓBORA E MAÇÃ COM CURRY

INGREDIENTES

OPCIONAIS:

Opcionais:1 batata

1 talo de salsão/aipo

1/2 copo de vinho branco

3 grãos de pimenta jamaica

1 cubo de caldo de galinha

MODO DE PREPARO

Descasque e pique grosseiramente todos legumes (exceto o salsão) e as maçãs (retire os cabinhos e as sementes).

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a cebola.

Quando estiver dourando, acrescente os legumes e maçãs. Mexa bem e deixe refogar um minutinho.

Acrescente o vinho branco (opcional, mas dá sabor uau).

Deixe ferver um pouquinho e acrescente umas 3 pitadas de curry.

Mexa bem.

Cubra com água (aproximadamente 1,5 litros).

Acrescente sal a gosto e a pimenta jamaica (e se quiser, o caldo de galinha).

Tampe a panela e deixe ferver em fogo médio-alto por uns 20 minutos, mexendo de vez em quando.

Prove e ajuste o sal e o curry a seu gosto.

Retire o talo do salsão e descarte (ele serviu apenas pra dar sabor, mas nesta receita não queremos sua consistência fibrosa).

Agora basta bater a sopa, com pouco líquido, para transformar num creme.

Com a peneira/coador ou escumadeira (ou com uma concha mesmo, virando pra escorrer o caldo) retire os legumes e coloque no liquidificador. Acrescente 1 concha do líquido/caldo.

Bata bem, até formar um creme. Se preferir, pode usar um mixer.

Coloque o restante do caldo em outro recipiente e volte o creme batido no liquidificador para a panela.

Ferva mais alguns minutos, acrescentando caldo para ficar da consistência do seu gosto (o ideal é um creme grosso, mas aveludado).

Pronto!

Pode servir com queijo parmesão ralado, se quiser.

Bom apetite

O restante do caldo pode congelar e usar como base para um risoto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50894-sopa-uau-de-abobora-e-maca-com-curry.html