SOPA DE LEGUMES AVE MARIA

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de óleo

300 g de carne moída

1/2 cebola média picada

2 xícaras de abóbora cortadas em pedaços

2 cenouras médias raladas

2 batatas médias raladas

1 batata-doce picada

1 xícara (chá) de macarrão tipo ave maria

sal a gosto

cebolinha verde cortada bem fininha

2 1/2 litro de água

queijo ralado a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um panela separada cozinhe os pedaços de abóbora com 1 litro de água, por aproximadamente 20 minutos ou até a abóbora ficar bem cozida

Após cozida a abóbora, amasse com a água restante e reserve

Em outra panela, enquanto cozinha a abóbora, coloque o óleo e refogue a carne moída

Acrescente a cebola

Acrescente a cenoura, a batata ralada e a batata

Coloque o sal

Acrescente o macarrão e 1 litro de água fervente; cozinhe por mais ou menos 15 minutos na panela de pressão

Depois de cozido, misture a abóbora com a sopa e deixe ferver por mais 3 minutos

Desligue e coloque a cebolinha verde por cima

Se preferir, pode acrescente queijo ralado depois de pronta

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9650-sopa-de-legumes-ave-maria.html