



Receita da Semana

SOPA RENATI

INGREDIENTES:

1 unidade de chuchu;
1 unidade de abobrinha italiana;
1 maço de couve-manteiga;
1/2 unidade de pimenta dedo de moça;
1/2 maço de cebolinha picada;
1 dente de alho;
1/2 cebola picada;
2 colheres de sopa de azeite;
800 ml de água;
Tomilho á gosto.

PREPARO:

Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e adicione o alho e a cebola, refogando até dourar.

Em seguida, acrescentar a couve-manteiga e refogar até murchar.

Quando a couve estiver murcha, acrescentar o restante dos ingredientes inclusive o sal e a água, e feche a panela de pressão.

Deixe cozinhar por 10 minutos, após a panela ter pegado pressão.

Depois de cozida deixe esfriar e coloque os legumes e o caldo no copo do liquidificador e bata até virar um creme liso e por ultimo peneire em uma peneira.

Coloque novamente na panela e deixe ferver por 5 minutos e estará pronta.

