

Sopa fria de pepino e iogurte

Entrada —    30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/sopa-fria-de-pepino-e-iogurte-cm96



Ingredientes

600 g de pepino
120 g de nozes
2 dentes de alho
2 c. sopa de cebolinho picado
2 c. sopa de hortelã picada
1 c. chá de chili em pó
½ chávena de feijão-branco
½ chávena de iogurte grego
½ chávena de azeite
1 chávena de caldo de legumes
½ limão (sumo)
1 c. sopa de vinagre de maçã
Sal e pimenta q.b.
1 c. sopa de mel
1 c. sopa de pão ralado

Confeção

1. Coloque o pepino sem casca, 100 g de nozes, os dentes de alho, o cebolinho, a hortelã, o chili, o feijão-branco, o iogurte, o azeite e o caldo de legumes num liquidificador. Bata até obter um creme suave e sem grumos.
2. Adicione o sumo de limão, o vinagre de maçã, sal e pimenta. Bata de novo e coloque o preparado numa taça.
3. Leve ao frigorífico por cerca de 20 minutos.
4. Numa frigideira, disponha as restantes nozes picadas finamente com o mel e o pão ralado.
5. Frite tudo até começar a caramelizar.
6. Retire e sirva por cima da sopa fria, juntamente com umas rodelas finas de pepino.