

Sopa verde rica

Sopa —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/sopa-verde-rica-102



Ingredientes

1 cabeça de brócolos
Azeite q.b.
1 cebola
1 alho-francês
2 dentes de alho
2 chávenas de caldo de legumes
100 g de espinafres
1 c. sopa de farinha
2 chávenas de bebida de amêndoa
Sal e pimenta q.b.
Sementes de girassol q.b.
Sementes de abóbora q.b.
Rebentos de rúcula q.b.

Confeção

1. Corte os brócolos em floretes e lave-os bem. Reserve.
2. Numa panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola picada finamente, o alho-francês cortado às rodelas e os dentes de alho picados.
3. Quando a cebola estiver bem tenra, adicione os brócolos e o caldo de legumes.
4. Assim que os brócolos estiverem tenros, junte os espinafres e deixe ferver por mais 2 minutos.
5. Dissolva a farinha na bebida de amêndoa e coloque a mistura na panela.
6. Deixe ferver por cerca de 1 minuto e transfira tudo para um robô de cozinha.
7. Triture até obter um creme suave.
8. Tempere com sal e pimenta.
9. Sirva a sopa polvilhada com sementes de girassol, sementes de abóbora e rebentos de rúcula.