



Sopas



32 MIN



FÁCIL



6 PESSOAS



YÄMMI 1

Ingredientes

- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 400g de cenoura
- 300g de abóbora
- 700 ml de água
- 1 fio de azeite
- Sal

Preparação

- 1º** Corte todos os legumes em pedaços e introduza-os no copo, regue com um fio de azeite, tempere com sal a gosto e cubra-os com a água, programando 30 minutos na velocidade 1 a 100°C.
- 2º** No fim do tempo, passe a sopa durante 2 minutos: comece na velocidade 2 e vá aumentando, progressivamente, até a velocidade 7.

Nota: Nota de segurança: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa, para evitar queimar-se com o líquido quente.