



SOPA SIMPLES (BASE)



Sopas



32 MIN



FÁCIL



1 KGS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 100 g de cebola
- 150 g de alho-francês (parte branca)
- 200 g de abóbora
- 300 g de batata
- 200 g de couve (lombarda, branca, coração)
- 900 g de água
- Sal a gosto
- 1 fio de azeite

Preparação

- 1º** Coloque no copo a cebola aos pedaços, o alho-francês às fatias grossas, a abóbora e a batata aos pedaços, a couve cortada, a água e sal a gosto e programe 30 minutos, a 100°C na velocidade 2.
- 2º** Quando terminar o tempo programado, triture a sopa durante 2 minutos: comece na velocidade 3 e vá aumentando, progressivamente, até à velocidade 8. Por último, acrescente um fio de azeite.

Nota: Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o líquido estabilize e não salpique.