



SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES



Sopas



27 MIN



FÁCIL



6 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 300 g de cebola
- 1 lata grande de grão-de-bico cozido e escorrido (800 g aprox.)
- Sal a gosto
- 800 g de água
- 35 g de azeite
- 200 g de espinafres baby frescos

Preparação

- 1º** Coloque no copo as cebolas aos pedaços, o grão-de-bico escorrido, o sal e a água. Programe 20 minutos, a 100°C na velocidade 2.
- 2º** Triture, programando 2 minutos: comece na velocidade 3 e vá aumentando, progressivamente, até à velocidade 8.
- 3º** Junte o azeite e os espinafres, envolvendo-os com a espátula e programe mais 5 minutos, a 100°C na velocidade 2.

Nota: Pode reservar um pouco de grão-de-bico e adicioná-lo juntamente com os espinafres.

Nota: Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

Dica: Pode utilizar espinafres congelados ou frescos. No caso de utilizar congelados, deverá descongelá-los antes de os confeccionar. Se preferir utilizar frescos, opte pelos espinafres baby que cozem mais rapidamente.