

Sopa creme de Couve-flor

5 porções

Ingredientes

ou

1 unidade grande de couve flor (800 g)

ou

1 unidade média de cebola (70 g)

ou

3 dentes de alho, cru (9 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)

ou

1 folha de louro (1 g)

ou

Sal e Pimenta a gosto

ou

3 copos grandes de Caldo de legumes caseiro ou água (1litro)

Método de preparo

1

Descarte as folhas e corte a couve-flor em pedaços médios. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente. Descasque e pique fino a cebola. Com a lateral de faca, amasse o dente de alho e descarte a casca;

2

Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente a couve-flor e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, junte o alho e mexa por mais 1 minuto;

3

Regue com o caldo de legumes caseiro ou então água e junte a folha de louro. Assim que ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Enquanto isso, prepare a farofinha de pão.

4

Regue com o caldo de legumes caseiro ou então água e junte a folha de louro. Assim que ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Enquanto isso, prepare a farofinha de pão.

5

Desligue o fogo, descarte a folha de louro e transfira a sopa para o liquidificador. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Bata até ficar lisa, prove e acerte o sal. Sirva com cebolinha picada e levedura nutricional (gostinho de queijo);