

Receita de sopa de legumes com lentilha

Sopa de legumes e lentilha

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 40 minutos 1 porções

Ingredientes

| | |
|---|---|
| ou | ou |
| 2 unidades de abobrinha italiana em cubos | 3 unidades médias de inhame em cubos |
| ou | ou |
| 2 unidades médias de chuchu em cubos | 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g) |
| ou | ou |
| 2 unidades grandes de tomate em cubos | 1 unidade grande de cebola picada |
| ou | ou |
| 2 unidades médias de cenoura em cubos | 6 dentes de alho picados ou amassados |
| ou | ou |
| 1 unidade média de brócolis em cubos | 2 xícaras de chá de lentilhas (hidratada por 30 minutos) |
| ou | ou |
| 1 unidade média de couve flor em cubos | 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g) |

Método de preparo

1

Coloque a lentilha de molho até o momento de usar.

2

Higienize e corte em cubos pequenos todos os vegetais e reserve.

3

Numa panela de pressão refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente os temperos em pó ou moídos de sua preferência (Sugestões: cúrcuma, páprica doce/defumada, pimenta do reino, chimichurri, cominho, salsinha, cebolinha e sal) e 2 folhas de louro, os tomates e refogue por mais 5 minutos.

4

Adicione à panela todos os vegetais picados e a lentilha já escorrida e adicione água até cobrir todos os ingredientes. Deixe sempre a medida de 3 dedos de espaço livre na panela de pressão por segurança.

5

Tampe a panela e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 5 minutos. - Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente e estará pronta para se deliciar!

6

O sal pode ser adicionado ou acertado depois de pronta. Use com moderação!

7

Dica de consumo: na hora de servir, adicione à sopa uma porção de proteína animal de sua preferência, como peito de frango, carne moída magra, ovos cozidos ou peixe.