

Sopa de lentilhas com abóbora

Super intestino

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 40 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de lentilha crua (20 g)

ou

1 xícara de abóbora cabotian cozida

ou

1 tomate (picado)

ou

1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

ou

1/2 colher de chá de condimento, pimenta caiena (2 g)

ou

1/2 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)

Método de preparo

1

Deixe a lentilha de molho por 12 horas. Escorra a água, lave e cozinhe com folhas de louro até ficarem bem cozidas. Separe 1/2 xícara. Bata a lentilha no liquidificador junto com a abóbora já cozida e reserve. Em uma panela refogue as especiarias no azeite e em seguida junte o creme de lentilha e a lentilha reservada. Acerte o sal e deixe apurar o sabor.