

# Sopas

## Creme de ervilhas

(4 pessoas)

### Ingredientes:

1 batata  
1 cebola  
100 g de ervilhas  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 pitada de sal  
1 ramo de coentros

### Preparação:

Descasque a batata e a cebola, arranje as ervilhas (que podem ser congeladas), lave os coentros e leve tudo a cozer numa panela com água.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e acrescente algumas ervilhas para dar graça. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se as ervilhas estão cozidas e desligue o lume á sopa. Adicione então o azeite.

## Creme de agriões

(4 pessoas)

### Ingredientes:

1 batata  
1 nabo  
1 curgete  
1 cebola  
1 molho de agriões  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 pitada de sal

### Preparação:

Descasque a batata, o nabo, a curgete e a cebola e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare o molho dos agriões, seleccionando apenas as folhas, lave-as e reserve.

Quando os legumes estiverem cozidos, acrescente os agriões. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os agriões estão cozidos, reduza a puré e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

## Sopa de Couve Lombarda

(4 pessoas)

### Ingredientes:

1 batata  
1 nabo  
1 cebola  
2 cenouras  
100g de abóbora  
100g de couve lombarda  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 pitada de sal

### Preparação:

Descasque a batata, o nabo, a cebola, uma cenoura e a abóbora e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare a couve, laminando-a finamente e descasque e corte a outra cenoura em rodela finas. Quando os legumes estiverem cozidos, reduza tudo a puré e acrescente a couve e a cenoura. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

## Sopa de Feijão com Abóbora

(4 pessoas)

### Ingredientes:

½ nabo  
1 cebola  
1 alho-francês  
100g de feijão encarnado cozido  
100g de abóbora  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 pitada de sal

### Preparação:

Descasque a batata, o nabo, a cebola e metade da abóbora e leve tudo a cozer numa panela com água. Quando a sopa levantar fervura, adicione-lhe metade do feijão.

Prepare o alho-francês, laminando-o finamente e corte em pequenos cubinhos a restante abóbora.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e acrescente o restante feijão, o alho-francês e a abóbora. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

## Sopa de Cenoura com Feijão-Verde

(4 pessoas)

### Ingredientes:

2 cenouras

1 batata

1 cebola

1 curgete

200g de feijão-verde

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

### Preparação:

Descasque as cenouras, a batata, a cebola e a curgete e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare o feijão-verde, laminando-o finamente.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e acrescente o feijão-verde. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

## **Sopa de trigo**

**(10 a 15 sopas)**

### **Ingredientes:**

2 kg abóbora

0,5 kg trigo

1 couve repolho ou preta

2 kg batata doce

0,5 kg feijão manteiga

0,5 kg cenoura

0,5 kg carne facultativo

### **Preparação:**

Demolhar o trigo de véspera. Cozê-lo durante 2 h e depois junta-se os legumes lavados e amanhados a gosto, de preferência miúdos, às lâminas para as crianças não retirarem. Desfiar a carne e juntar. Rectificar os temperos

## Sopa de legumes

(4 pessoas)

### **Ingredientes:**

1 cenoura

1 nabo

1 alho francês

2 folhas de aipo

5 folhas de couve branca

1 cebola

1 colher de sopa de azeite

### **Preparação:**

Junte todos os ingredientes numa panela com um pouco de água e deixe cozinhar alguns minutos. Adicione 1 litro de água e deixe cozer em lume brando durante dois minutos

## **Sopa de castanha**

**(10/15 refeições)**

### **Ingredientes:**

0,5 kg nabo

1,5 kg cenoura

1 kg pimpinela

0,5 kg cebola

2 kg abóbora

3 kg batata

2 kg castanha

2 kg couve repolho

### **Preparação:**

Vai ao lume um tacho com o nabo, a pimpinela, a cebola, a abóbora, a cenoura, a batata, metade da cenoura com água suficiente e um pouco de sal. Enquanto estes cozem, vai outro tacho ao lume com água, a couve de repolho, as castanhas e a outra metade da cenoura picada às lâminas. Ralam-se os legumes que foram a cozer primeiro.

Depois juntam-se os últimos legumes aos que já foram ralados.

Tempera-se com azeite, rectifica-se de sal e está pronto a servir.