

SOPA DE LENTILHAS COM ESPINAFRES

INGREDIENTES

**200 g de lentilhas • 2 batatas • 1 cebola
1 dente de alho • 2 cenouras • sal,
espinafres e azeite q.b.**

PREPARAÇÃO

PÕEM-SE as lentilhas de molho durante algumas horas. Depois, cozem-se juntamente com as batatas cortadas aos cubos, a cebola cortada às rodelas e o dente de alho. Reduz-se tudo a puré com o passe-vite. Leva-se novamente ao lume e, se estiver demasiado consistente, junta-se mais água. Tempera-se com sal. Quando levantar fervura, adicionam-se as cenouras cortadas miudamente e os espinafres ripados à mão. Deixa-se cozer e rega-se com um pouco de azeite.

PURÉ DE LENTILHAS

INGREDIENTES

**200 g de lentilhas
2 dentes de alho
picados
4 c. (de sopa)
de azeite
1 cebola picada
1 tomate pelado
1 c. (de sopa) de farinha
1 cenoura cortada
às rodelas • 3 batatas
médias cortadas aos
cubos • pimentão doce
e sal q.b.**

PREPARAÇÃO

DEMOLHAM-SE as lentilhas durante cerca de 4 horas. Fritam-se os alhos no azeite e, depois, junta-se a cebola. Uma vez dourada, adiciona-se o tomate, a farinha, o pimentão doce e a cenoura. Deixa-se cozinhar em lume brando durante alguns minutos. Juntam-se as lentilhas escorridas, as batatas e a quantidade de água necessária para que as lentilhas abram. Deixa-se cozinhar durante cerca de 45 minutos. Reduz-se a puré com o passe-vite. Leva-se novamente ao lume, deixa-se levantar fervura e tempera-se com sal.



FEIJÃO VERDE EM CREME

INGREDIENTES

**300 g de feijão verde
4 c. (de sopa) de margarina
1 c. (de sopa) de farinha de trigo • 5 dl de leite
5 dl de caldo de carne
sal e segurelha q.b.**

PREPARAÇÃO

ARRANJA-SE o feijão verde. Enche-se uma panela com água temperada com sal e, quando estiver a ferver, mergulha-se o feijão. Deixa-se cozer durante cerca de 15 minutos. Numa caçarola, derrete-se a margarina e polvilha-se com a farinha. Deixa-se cozer um pouco e junta-se o leite. Quando levantar fervura, adiciona-se o feijão verde cozido e escorrido e um pouco de segurelha. Deixa-se ferver durante 10 minutos em lume brando. Reduz-se a puré com o passe-vite. Junta-se o caldo de carne e rectificase o tempero de sal.

SOPA DE BATATA

INGREDIENTES

**2 c. (de sopa) de óleo
100 g de toucinho
fumado muito gordo
2 cebolas
750 g de batatas
300 g de macedónia
de legumes
6 c. (de sopa)
de puré de batata
instantâneo • sal,
pimenta
e manjerona q.b.**

PREPARAÇÃO

NUMA panela, aquece-se o óleo e derrete-se o toucinho. Junta-se a cebola cortada às rodelas e deixa-se alourar. Adiciona-se a quantidade de água necessária e mergulham-se as batatas. Tempera-se com sal e deixa-se ferver. Depois de cozidas, reduzem-se a puré com o passe-vite. Adiciona-se a macedónia de legumes e deixa-se cozer. Junta-se o puré de batata instantâneo e, se estiver demasiado consistente, mais água. Por fim, tempera-se com pimenta, manjerona e rectifica-se o sal.



SOPA DE FEIJÃO FRADE

INGREDIENTES

300 g de feijão frade • 3 cebolas

1/2 molho de grelos • 400 g de macedónia

de legumes • sal e azeite q.b.

PREPARAÇÃO

DEMOLHA-SE o feijão frade durante umas horas. Depois, põe-se a cozer em água fria juntamente com as cebolas partidas em quatro. Quando o feijão estiver cozido, reduz-se a puré com o passe-vite. Leva-se ao lume e acrescenta-se a água que seja suficiente para a sopa. Assim que levantar fervura, juntam-se os grelos ripados miudamente e a macedónia de legumes. Tempera-se com sal e deixa-se ferver até a couve estar cozida. Por último, junta-se um fio de azeite.

CREME DE FEIJÃO BRANCO E TOMATE

INGREDIENTES

300 g de feijão branco

4 tomates maduros

3 batatas farinhentas

3 dentes de alho

1 c. (de sopa)

de manteiga

sal e salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

DEMOLHA-SE o feijão durante umas horas. Depois, coze-se o feijão em água fria com o tomate pelado, as batatas cortadas em cubos e os alhos picados. Quando o feijão estiver cozido, reduz-se a puré com o passe-vite. Leva-se o puré ao lume e, caso seja necessário, junta-se mais água. Tempera-se com sal, a manteiga e salsa picada e deixa-se levantar fervura.

CREME DE ERVILHAS

INGREDIENTES

8 batatas • 1 cenoura

1 kg de ervilhas

congeladas

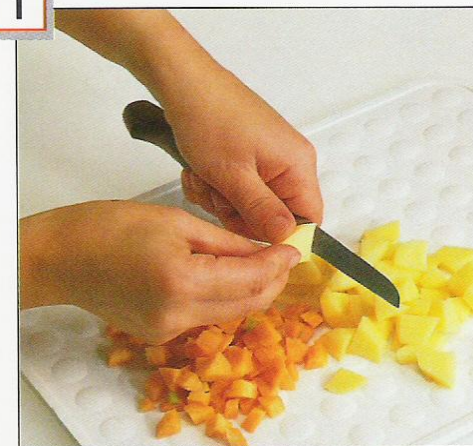
sal, azeite

e salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

DESCASCAM-SE as batatas e as cenouras e cortam-se em cubos (Foto 1). Colocam-se, juntamente com as ervilhas, numa panela com água fria temperada com sal e deixam-se cozer, em lume brando. Depois de cozidos, batem-se os legumes com a varinha-mágica (Foto 2). Seguidamente, passa-se o puré por um passador, calcando com uma colher de pau (Foto 3). Rectifica-se o sal, adiciona-se o azeite e deixa-se levantar fervura. Serve-se guarnecido com salsa picada.

1

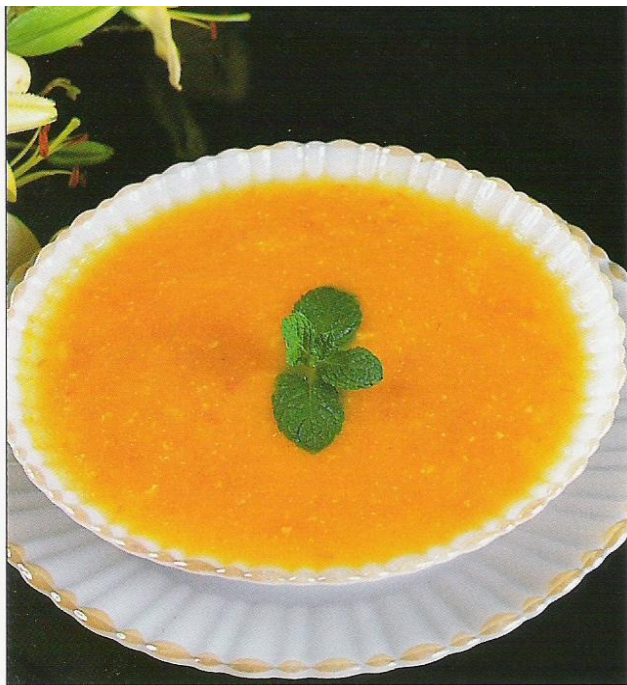


2



3





CREME DE ARROZ E CENOURAS

INGREDIENTES

1 fatia de toucinho entremeado • 3 c. (de sopa) de margarina • 1 cebola • 6 cenouras • 80 g de arroz • 2,5 dl de leite gordo • 2 c. (de sopa) de azeite • sal e hortelã q.b.

PREPARAÇÃO

FRITA-SE o toucinho na margarina, juntamente com a cebola picada. Quando a cebola ficar transparente, adicionam-se as cenouras cortadas às rodelas. Deixa-se apurar um pouco e junta-se o arroz e a quantidade de água necessária para a sopa. Tempera-se com sal e deixa-se ferver em lume brando até as cenouras quase se desfazerem. Reduz-se a puré com a varinha-mágica. Adiciona-se o leite. Leva-se novamente ao lume para levantar ferver, acrescentando-se mais água caso esteja demasiado consistente. Rectifica-se o tempero de sal e adiciona-se o azeite. Deixa-se apurar mais alguns minutos e aromatiza-se com hortelã.

CREME DE LEGUMES COM COUVE

INGREDIENTES

100 g de polpa de abóbora • 2 cenouras • 1 cebola • 1 tomate maduro • 1/2 talo de aipo • 1 alface • 80 g de arroz • 150 g de caldo verde • sal e azeite q.b.

PREPARAÇÃO

COZE-SE a abóbora, as cenouras, a cebola, o tomate, o aipo e as folhas de alface em água temperada com sal. A meio da cozedura, junta-se o arroz. Depois de tudo bem cozido, bate-se com a varinha-mágica. Leva-se novamente ao lume e acrescenta-se a quantidade de água necessária para a sopa. Quando levantar ferver, rectifica-se o tempero de sal e junta-se o caldo verde. Deixa-se cozer a couve, em lume brando, e, no fim, junta-se azeite a gosto.



SOPA FRIA DE PEPINOS

INGREDIENTES

2 pepinos • 2 cebolas picadas • 1 iogurte natural • 2 c. (de chá) de mostarda • 1 c. (de chá) de sumo de limão • cebolinho picado, salsa picada, sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

PICA-SE 1/2 pepino em pedacinhos miúdos e reserva-se. Corta-se o restante pepino em pedaços grandes para uma tigela. Junta-se a cebola, o iogurte, a mostarda, o sumo de limão, o cebolinho e a salsa e bate-se tudo com a varinha-mágica. Incorpora-se a quantidade de água necessária para se obter um caldo. Tempera-se com sal e pimenta e coloca-se no frigorífico durante 1 hora. Serve-se com o pepino que se reservou no início.

SOPA FRIA DE TOMATE

INGREDIENTES

1 fatia de pão • 4 dentes de alho • 10 tomates maduros • 2 c. (de sopa) de azeite • 1 c. (de sopa) de vinagre • 50 g de presunto • 2 ovos cozidos • sal q.b.

PREPARAÇÃO

DEMOLHA-SE o pão e despreme-se bem. Pelam-se os alhos e o tomate e reduzem-se a puré. Adiciona-se o pão, o azeite e o vinagre e mexe-se até formar uma pasta. Junta-se a quantidade de água necessária para obter um caldo e tempera-se com sal. Serve-se bem fria, com o presunto cortado aos bocadinhos e os ovos cozidos picados.