

## SOPA DE ALHO COM OVO ESCALFADO E ESPARGOS VERDES

10

RECEITAS  
EM MARCHA



### INGREDIENTES



1 pessoa

2 fatias de pão duro  
3 dentes de alho  
1 Cc de pimentão de La Vera fumado  
500-600ml de caldo de galinha (ou então, água)  
1 ovo  
3 espargos verdes  
Azeite  
60g de presunto  
Sal e pimenta preta  
Um pouco de salsa picada

### PASSOS A SEGUIR

- 1 Para o refogado:**  
Picar os alhos. Frite-os com um bom fio de azeite. Quando estiverem dourados, junte o pão cozido e aloure-o. Adicione o presunto picado, salteie e baixe o lume.
- 2 Adicionar o caldo:**  
Juntar o pimentão de La Vera, mexer algumas vezes e juntar rapidamente o caldo ou a água, pois se demormos muito tempo, o pimentão queima-se e torna-se amargo. Acrescentamos os espargos previamente salteados numa frigideira e, quando ferver, baixar o lume e cozinhar durante uns 10-15 minutos.
- 3 Últimos passos:**  
Mesmo antes de servir, retirar do lume e acrescentar o ovo que coze com o calor restante. Adicionar a salsa picada para decorar, prove o sal e a pimenta e já está pronta a sopa.

Se quisermos preparar esta receita para mais pessoas, basta simplesmente fazer o dobro da quantidade, dependendo do número de pessoas.

#CuidaDaSua  
DIETA  
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em  
[www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)