

SOPA BORSCH (DE REMOLACHA), CREMA AGRIA DE LIMA, PICATOSTES Y CEBOLLETA

PASSOS A SEGUIR

14

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 pessoa

Sopa:

1/2 cebola média
1/2 cenoura
350g de beterraba fresca
2 tomates
1,5 Cs de tomate concentrado
500ml de água
150g de couve branca (repolho)
100g de feijão verde
2 batatas grandes
1 litro de caldo de galinha
1/2 Cs de vinagre
1 dente de alho
3 Cc de açúcar
Pimenta preta moída
Sal
Endro fresco
Azeite

Crema azedo:

200g de queijo creme
Sumo e raspa de duas limas
1/2 cebolinho
Sal, pimenta preta
1 fio de azeite

1 punhado de croutons

1 Para a sopa:

Picar a cebola. Cortar em juliana a beterraba e a cenoura. Descascar os tomates e cortar em cubos, sem a pele nem sementes. Picar o alho, cortar a couve em juliana, o feijão e a batata em pedaços pequenos. Num tacho, agora com um fio de azeite, refogue a cebola. De seguida, junte a cenoura, deixe cozinhar um pouco e adicione a beterraba. Cozinhe durante cerca de 4 minutos, adicione o tomate picado sem pele, o concentrado de tomate e um pouco de sal. Adicione 2-3 copos de água e cozinhe em lume brando durante 20-25 minutos. Noutra panela, ferva o caldo de galinha com a couve. Cozinhe durante cerca de 5 v e adicione as batatas e o feijão verde e cozinhe durante mais 10 minutos. Agora, adicione a beterraba da outra panela à panela com o caldo de galinha. Misture bem e, em seguida, adicione o vinagre, o açúcar, o endro e o alho picado, e a pimenta preta. Se necessário, adicione sal. Agora, desligue o lume e deixe repousar tapado durante cerca de 10 minutos.

2 Para o creme azedo:

Cortar finamente o cebolinho. Misture com as natas azedas, o sumo e a raspa de lima, o sal, a pimenta preta e o azeite. Misture e reserve.

3 Servir:

Sirva a sopa quente e cubra-a com uma colherada de queijo creme e alguns croutons.

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

#CuidaDaSua
DIE•TA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada