



Sopa de Batata Doce com Cogumelos e Espinafres

sopa de batata doce com cogumelos e espinafres

30 min | ★★ | Sopa

para 8 pessoas

ingredientes

60 g de Becel Cozinha

200 g de cogumelos laminados

1 cebola

200 g de alho francês

400 g de batata doce

2 nabos médios

Sal q.b.

1,5 l de água

150 g de folhas de espinafres

modo de preparação (para 8 porções)

para sopa de batata doce com cogumelos e espinafres

1. Derreta cerca de 30 g de Becel Cozinha numa panela, junte os cogumelos e salteie durante 2 a 3 minutos.
2. Entretanto descasque a cebola e corte-a em pedaços.
3. Retire os cogumelos para outro recipiente e reserve.
4. Deite na mesma panela a restante Becel Cozinha, junte a cebola e o alho francês em rodela. Tape e deixe cozinhar sobre lume brando enquanto descasca a batata doce e os nabos e os corta em pedaços pequenos.
5. Deite as batatas e os nabos na panela, salpique com uma pitada de sal e mexa.
6. Cozinhe, tapado e sobre lume muito brando, até os legumes estarem macios.
7. Adicione cerca de 1,5 l de água a ferver, deixe retomar fervura e quando os legumes estiverem bem cozidos, triture tudo com a varinha mágica.
8. Adicione as folhas de espinafres e os cogumelos salteados. Retire do lume assim que retomar fervura.

Saboroso!