



Sopa de curgete com cogumelos

sopa de curgete com cogumelos

30 min | ★ | Sopa

para 4 pessoas

ingredientes

1 nabo

1 curgete

8 dl de água

Sal q.b.

1 alho-francês

2 cenouras

80 g de cogumelos

1 colher de sopa de
Becel Cozinha

Nozes picadas

modo de preparação (para 4 porções)

para sopa de curgete com cogumelos

1. Coza o nabo e a curgete, descascados e cortados em bocadinhos na água temperada com sal;
2. Quando estiverem macios, reduza a puré com a varinha mágica. Retire as folhas amarelas e mais rijas ao alho-francês, corte em rodela finas e lave muito bem em água corrente;
3. Rale as cenouras em juliana e corte os cogumelos, depois de lavados em fatias. Leve estes legumes ao lume num tacho com a Becel Cozinha e deixe cozinhar suavemente, sobre lume brando com o tacho tapado;
4. Quando estiverem macios, adicione-os ao caldo anterior e deixe levantar fervura;
5. No final polvilhe com nozes picadas.

Saboroso!