



01 DE OUTUBRO

DIA INTERNACIONAL DO

vegetarianismo

SOPA

Sopa de abóbora assada com pevides

Ingredientes para 10 porções:

- 0,8 kg abóbora fresca (descascada, sem sementes e cortada em cubos)
- 0,5 kg de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 100 ml de azeite
- 2 lt de água
- 0,01 kg de sal
- 0,005 kg de Pimenta
- 60 ml de vinagre de vinho tinto
- 0,04 kg pevides de abóbora desidratadas

Receita:

Dividir a abóbora cortada em 2 porções iguais. Pré-aquecer o forno a 200C.

Temperar uma metade da abóbora com sal e azeite. Dispor num tabuleiro e levar ao forno 10min a assar.

Num tacho, refogar a cebola e o alho até alourar. Juntar a água e deixar levantar fervura.

Adicionar a abóbora restante e a abóbora assada. Cozer em lume alto 10min.

Reduzir o preparado a creme e retificar temperos (Sal, pimenta e vinagre). Antes de servir saltear as pevides com azeite. Servir com sementes de abóbora polvilhado a gosto.

Observações: A abóbora que vai assar, deve apresentar no final da confeção cor e caramelização, que dará cor e sabor à base da sopa.