



Pratos Principais

Vegetarianos

Sopa Cremosa de Cogumelos com Almôndegas Vegetarianas

20 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas Garden Gourmet
300 g de cogumelos mistos (como chanterelles, cogumelos castanhos, cogumelos brancos)
1 cenoura pequena
1/4 bolbo de funcho
1 cebola pequena
1000 ml de caldo de legumes (de 1 cubo de caldo)
200 ml de natas (vegan)
azeite para fritar
alguns raminhos de tomilho (para decorar)

Informação nutricional

Energia	466,8 kcal	23%*
Proteínas	21,1 g	42%*
Lípidos	35,9 g	51%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Cortar a cenoura, o funcho e a cebola em pedaços pequenos. Picar grosseiramente os cogumelos. Refogar a mistura de legumes no azeite, até a cebola ficar translúcida. Adicionar os cogumelos misturados e levar ao forno.
- 2 Adicionar o caldo e deixar a sopa ferver. Adicionar as natas, mexer, levar de volta à fervura. Adicionar um pouco de sal se necessário.
- 3 Fritar as Almôndegas Vegetarianas Gourmet Garden com um pouco de óleo até dourar e dividi-las em tigelas ou pratos de sopa.
- 4 Colocar a sopa com os cogumelos sobre as almôndegas e decorar com tomilho.