

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.