

Entradas Sopas

Sopa de Tomate Assado com Queijo de Cabra

A Sopa de Tomate Assado tem um sabor único e é uma ótima alternativa para um dia quente de verão. Esta sopa fria com o toque especial do queijo de cabra, pode ser feita também com pimentos ou beringela.

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

- 1 kg de tomate maduro
- 200 g de queijo de cabra com pouco teor de gordura
- 4 cebolinhas
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 cabeça de alho
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado

Informação nutricional

Energia	266,8 kcal	13%*
Proteínas	15,2 g	30%*
Lípidos	15,5 g	22%*
Hidratos de Carbono	17,4 g	7%*

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

Preparação

1. Fritar num pouco de óleo as cebolinhas cortadas às rodelas, o tomate cortado em quartos e os dentes de alho descascados; quando as cebolinhas ficarem ligeiramente douradas, polvilhar com o açúcar, juntar umas folhas de menta e refogar durante mais alguns minutos.
2. Colocar o preparado num tabuleiro de ir ao forno e deixar cozinhar a uma temperatura média durante 30 minutos.
3. Retirar do forno e passar tudo pela varinha mágica. Acrescentar o cubo de caldo dissolvido em ¾ l de água quente e passar o caldo por um coador. Deixar no frigorífico durante algumas horas e servir em quatro pratos de sopa ou em tigelas com queijo esfarelado por cima.
4. Nota: É possível preparar a mesma sopa com outros legumes, como pimentos e beringelas.