



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 266,8 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>           | 15,2 g     | 30%* |
| <b>Lípidos</b>             | 15,5 g     | 22%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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  $\frac{3}{4}$  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.