

Entradas Sopas

Sopa de Tomate e Abóbora com Ovo

25 min. Médio Moderado 8 doses

Ingredientes

1 kg de tomate
1 cebola
1 alho francês
2 dentes de alho
1 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de manteiga
250 g de abóbora
2 batatas
7,5 dl de água
4 ovos
1 raminho de hortelã
1 pitada de açúcar
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
100 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	159,9 kcal	8%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	9,2 g	13%*
Hidratos de Carbono	14,3 g	6%*

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

Preparação

1. Pica-se a cebola, os alhos, o alho francês e refoga-se.
2. Junta-se a água, o Cubo de Galinha MAGGI, a abóbora e as batatas cortadas em cubo.
3. Coze tudo em lume brando, durante 15 minutos, com a caçarola tapada.

4. Mistura o tomate sem pele nem sementes e deixa cozer mais um pouco.
5. Faz um puré com a varinha mágica e incorpora, mexendo, as Natas Longa Vida Original
6. Tempera com o sal, a pimenta e o açúcar.
7. Parte os ovos um a um para uma tigela, deita-os na água a ferver e escalfa-os durante 3 a 4 minutos.
8. Com uma escumadeira retira os ovos escalfados e coloca-os na sopa.
9. Arranca do talo as folhas de hortelã, lava-as, seca-as e deita-as na sopa antes de servir.