

Entradas Sopas

Creme de Coentros

Esta Sopa de Coentros é uma explosão de sabor e frescura em cada nova colher. Perfeita para quem procura uma refeição leve, reconfortante e cheia de personalidade. Com um aroma irresistível e uma textura aveludada, a Sopa de Coentros vai conquistar os seus sentidos. Prepare os ingredientes, e deixe-se surpreender com a nossa receita de Sopa de Coentros.

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

- 3 chuchus
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 curgete
- 1 molho de coentros
- 4 c. de sopa de azeite
- 1,5 l de água
- sal q.b.

Informação nutricional

Energia	159,4 kcal	8%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	12,5 g	18%*
Hidratos de Carbono	10,2 g	4%*

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

Preparação

1. Descascar a cebola e partir em rodelas. Lavar todos os outros legumes e cortar em cubos.
2. Aquecer o azeite numa panela. Juntar a cebola e deixar refogar em lume médio. Assim que estiver translúcida, juntar o alho e os restantes legumes. Temperar com sal e juntar a água.
3. Deixar ferver em lume brando cerca de 20 minutos. Ao fim desse tempo, juntar os coentros, bem lavados e deixar ferver até que os legumes estejam cozidos.
4. Passar pela varinha mágica e temos o creme de coentros pronto a servir.