

Entradas Sopas

Sopa de Tomate e Picante

18 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

400 g de molho de tomate
2 0 beterrabas cruas
2 0 cebolas
2 0 dentes de alho
1 0 malagueta vermelha picante
2 c. de sopa de azeite
0 sal

Informação nutricional

Energia	192,7 kcal	10%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	11,9 g	5%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200ºC.
2. Assar as beterrabas embrulhadas individualmente em papel de alumínio durante 1hora até que fiquem tenras; deixar arrefecer, descascá-las e cortar a polpa em cubos (ou comprá-las já cozidas).
3. Aquecer um pouco de azeite numa caçarola e refogar durante alguns minutos a cebola e o alho cortados às fatias.
4. Acrescentar a malagueta picada (sem as pepitas do interior) e refogar alguns segundos; juntar o molho de tomate e cozinhar a lume brando durante cerca de 10 minutos.
5. Acrescentar para além da beterraba, 400ml (2 copos) de água, e cozer mais 5 minutos, aproximadamente.
6. Triturar até obter um creme homogéneo. Conselho: Ter as beterrabas previamente cozidas e servir com pão e manteiga de ervas.