

## SOPAS E ENTRADAS

### Creme de ervilhas

] INGREDIENTES [

1 quilo de ervilhas congeladas

3 batatas médias

2 cebolas

2 dentes de alho

Azeite qb

] PREPARAÇÃO [

Corta-se a cebola às rodelas e põe-se num tacho com um bocadinho de azeite.

Quando estiver transparente, põe-se as batatas e os alhos.

Junta-se um pouco de água e deixa-se cozinhar um bocadinho.

Por fim, juntam-se as ervilhas, com um bom bocado de água a ferver.

Deixam-se cozer as ervilhas e apaga-se o lume.

Desfaz-se tudo com a varinha mágica e passa-se por um passador chinês.

Tempera-se com sal e pimenta e já está.

### Creme de cenoura

] INGREDIENTES [

6 cenouras

3 batatas

1 courgete

2 dentes de alho

1 cebola

] PREPARAÇÃO [

Corta-se tudo e vai cozer na panela de pressão durante 20 minutos.

Passa-se tudo e fica um creme de cenoura.

] OPÇÕES [

1 | Podem-se por espinafres congelados. Deixa-se ferver.

2 | Podem-se por coentros congelados migados.

3 | Brócolos cozidos partidos aos bocadinhos.

### Sopa de Abóbora

Luísa Albuquerque

#### **Ingredientes**

Abóbora cortada aos bocados - 1,5 kg

Cebola - 1

Tomate - 1

Sal - q.b.

Açúcar - 1 colher de ch

Gemas de ovo - 2

Manteiga - 2 colheres de sopa

Cozem-se os legumes todos juntos no vapor, sem água. Passa-se com a varinha e vai-se então juntando água até ver que está com boa consistência.

N: Há quem meta a abóboda na panela com a casca e triture tudo depois (fica gostosa)

### **SOPA ALEXANDRA**

2 pacotes de “salada russa” congelada

2 colheres de sopa de margarina

2 cubos de caldo de carne

Caldo q.b.

Natas q.b.

Salteia-se a salada russa na margarina quente, depois juntam-se os 2 caldos diluídos no líquido (+/- 1 l).

Deixa-se ferver 5-10 min e desfaz-se tudo com a varinha.

Coa-se, juntam-se as natas e serve-se imediatamente

(Nota: em vez de caldo de água, pode preparar-se com 1 l de leite magro)

---

### **Espargos verdes com presunto e mozzarella**

] INGREDIENTES [

Espargos em frasco

Fatias finas de presunto de boa qualidade

Queijo “Mozzarella” cortado às fatias

] PREPARAÇÃO [

Escorrem-se bem os espargos.

Enrolam-se 3 espargos à volta de uma fatia de presunto e de uma fatia de queijo “mozzarella”

Vai ao forno até o queijo gratinar (estando o forno quente, demora aproximadamente 10 minutos)

### **Cogumelos com limão (para por no pão, tostas, ou mesmo sem nada)**

] INGREDIENTES [

1 embalagem de cogumelos frescos

Sal e meio limão

Coentros ou orégãos

Azeite

] PREPARAÇÃO [

Lavam-se muito bem os cogumelos, uma a um em água corrente.

Cortam-se às lâminas e temperam-se com o limão e sal.

Numa frigideira com azeite, fritam-se os cogumelos laminados.

Depois, já fora do lume, mistura-se os coentros desfeitos ou orégãos.

### **Corações de alcachofra com bacon e queijo chèvre**

] INGREDIENTES [

2 latas de corações de alcachofras (de preferência tamanho grande – 6 a 8 por lata)

1 naco de bacon

1 cebola

1 queijo chèvre

] PREPARAÇÃO [

Escorrem-se bem as alcachofras da lata.

Aparam-se para ficarem bem direitas e abre-se uma cavidade no meio.

Passa-se o bacon e a cebola no “123” e leva-se ao lume numa frigideira com um bocadinho de azeite.

Quando estiver frito, apaga-se o lume e recheiam-se as cavidades das alcachofras com esta mistura.

Parte-se o queijo chèvre às fatias e põe-se por cima de cada alcachofra recheada.

Vai ao forno até o queijo derreter.

### **BOLINHAS DE QUEIJO (Aperitivo) (receita de Elina Morais Neves)**

50 g de queijo ralado

50 g de farinha

50 g de manteiga

Amassa-se à mão e tendem-se bolinhas. Levam-se ao forno a 180 ° sobre papel vegetal, até começarem a alourar (cerca de 15 – 20 min).