

#7

Sopa de ervilhas e cenoura

Sopa / 1 Hora e 25 Minutos



Ingredientes

- 2 chávenas de ervilhas
- 2 chávenas de cenouras
- 2 dentes de alho
- 2 polegadas de gengibre
- 1 chávena de tomate picado
- 2 colheres de chá de cominho
- 1 colher de chá de pimenta-malagueta
- ½ chávena de cebola picada
- ½ colher de chá de pimenta preta
- Sal
- Sementes de abóbora
- 4 chávenas de água
- 1 colher de sopa de óleo de canola
- ½ colher de chá de açafão



Confeção

1. Aqueça o óleo de canola numa panela;
2. Adicione o alho, a cebola, o gengibre, o cominho, a pimenta-malagueta e o açafrão;
3. Refogue por 2 a 3 minutos, até as cebolas ficarem macias;
4. Adicione as cenouras picadas, as ervilhas, o sal e misture bem;
5. Adicione a água e deixe ferver;
6. Reduza o lume e coloque uma tampa. Deixe cozinhar por 35 minutos e mexa de vez em quando;
7. Adicione o tomate picado e deixe cozinhar por mais 15-20 minutos;
8. Verifique se as ervilhas estão cozidas (se não deixar cozinhar durante mais 5-10 minutos);
9. Ajuste o sal e adicionar pimenta preta;
10. Deixe esfriar um pouco e misture a sopa num processador ou com uma varinha mágica;
11. Sirva quente e decore com sementes de abóbora.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-bc134e.pdf>

