



SOPA DE BETERRABA NATALÍCIA COM FIGOS SECOS E AVELÃS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 20 MINUTOS - TEMPO DE COZEDURA: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 15 g de cebola
- 5 g de gengibre
- 200 g de beterraba
- 40 g de maçã
- 25 g de laranja
- 5 g de avelã
- 10 g de figos secos
- 20 g de queijo parmesão
- 50 g de bebida de soja natural
- 5 ml de azeite
- 80 ml de caldo de vegetais
- 5 g de natas ácidas (10% de gordura)
- 1 ramo de salsa
- uma pitada de especiarias para pão-de-espécie
- uma pitada de açúcar mascavado
- uma pitada de sal
- uma pitada de pimenta preta
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e pique finamente a cebola e o gengibre.
2. Lave, descasque e corte a beterraba e as maçãs.
3. Aqueça o azeite numa iCook™ Frigideira grande em lume médio, acrescente a cebola e o gengibre e refogue-os durante um a dois minutos, até ficarem translúcidos.
4. Acrescente a beterraba e a maçã e deixe cozinhar em lume brando mais dois a três minutos.
5. Acrescente o caldo de vegetais, as especiarias, o açúcar e a folha de louro. Tape a sopa e deixe cozinhar em lume brando durante aproximadamente 20 minutos.
6. Entretanto, prepare a cobertura. Raspe finamente a casca da laranja e esprema o sumo. Corte grosseiramente as avelãs e torre-as numa iCook™ Frigideira pequena até sentir o seu aroma. Corte os figos e a salsa. Rale o queijo parmesão e misture-o com a salsa, os figos e as avelãs.
7. Retire a folha de louro da frigideira, acrescente a bebida de soja natural e triture a sopa até obter uma consistência cremosa. Por fim, tempere com sal, pimenta e sumo de laranja antes de servir.

Empratar: Coloque a sopa em taças e acompanhe com a cobertura.