



SOPA CREMOSA DE ERVILHAS E HORTELÃ COM CROUTONS

INGREDIENTES

- 300 g de ervilhas pequenas congeladas
- 20 g de folhas de hortelã
- 100 g de folhas de espinafres
- 1 cebola castanha, cortada em fatias finas
- 3 a 4 dentes de alho, cortados em fatias finas
- 100 g de natas espessas
- 300 ml de caldo à escolha
- 4 fatias de pão
- 3 csp de azeite
- 1 csp de sumo de limão
- 1 csp de vinagre balsâmico

RECEITA

1. Coloque um fio de azeite na caçarola e leve a lume médio. Quando estiver quente, adicione a cebola e mexa até ficar macia.
2. Adicione as ervilhas congeladas, os espinafres e a hortelã. Feche bem a tampa da caçarola para que o processo VITALOK ocorra. Baixe o lume para o mínimo e deixe cozinhar 10 minutos – lembre-se de que não deve tirar a tampa durante este processo.
3. Enquanto os vegetais estão a cozinhar, tire a cõdea às fatias de pão e corte-as em pedaços de 2 cm. Coloque os pedaços de pão na frigideira em lume médio e torre-os.
4. Numa taça pequena, misture o azeite, alho picado finamente, sumo de limão, vinagre balsâmico, sal e pimenta. Depois de misturar bem, verta a mistura sobre os croutons torrados e cozinhe até o líquido se evaporar.
5. Depois de cozinhar os vegetais durante 10 minutos, retire a tampa e acrescente o caldo quente e as natas. Triture com a varinha mágica até a sopa ficar suave e cremosa ou, se estiver a fazer uma quantidade menor, triture no liquidificador iCook.
6. Sirva a sopa com uma colher cheia de natas e os croutons. Agora é só saborear!