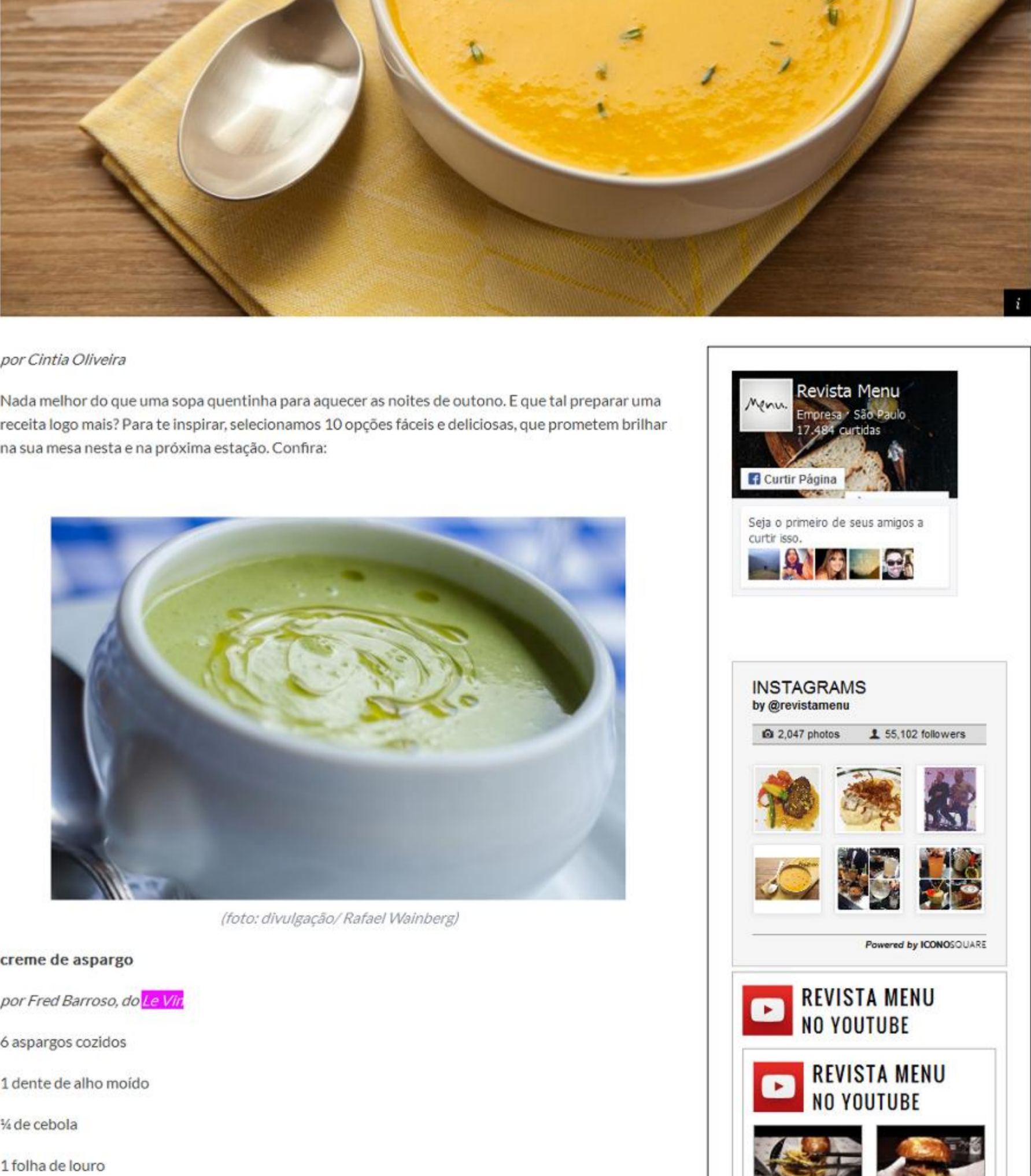


RECEITAS / 23/05/2018

## CONFIRA DEZ RECEITAS DE SOPA PARA AQUECER AS NOITES FRIAS



por *Cintia Oliveira*

Nada melhor do que uma sopa quentinha para aquecer as noites de outono. E que tal preparar uma receita logo mais? Para te inspirar, selecionamos 10 opções fáceis e deliciosas, que prometem brilhar na sua mesa nesta e na próxima estação. Confira:



(foto: divulgação/ Rafael Weinberg)

### creme de aspargo

por *Fred Barros, do [Le Vi](#)*

- 6 aspargos cozidos
- 1 dente de alho moído
- ½ de cebola
- 1 folha de louro
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### creme de aspargo

Bata no liquidificador os aspargos cozidos, o alho, a cebola e o creme de leite. Em seguida, leve ao forno e acrescente a folha de louro. Acerte o sal e a pimenta e deixe reduzir. Depois, retire a folha de louro e sirva em seguida.

**rendimento** 1 porção; **preparo** 20 minutos; **execução** fácil



(foto: Ricardo Mereu)

### sopa de cenoura e gengibre

por *Isabela Braga*

- 400 g de cenoura (aproximadamente 4 unidades)
- 2 litros de caldo de legumes
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro fresco
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1/3 xícara (chá) de azeite
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Tomilho fresco a gosto

### sopa de cenoura e gengibre

Refogue a cebola e a folha de louro no azeite até que fique transparente. Acrescente o alho picado, o gengibre ralado e a cenoura picada em cubos pequenos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue por 3 minutos. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por 40 minutos (ou até que a cenoura esteja desmanchando). Retire a folha de louro, processe a sopa no liquidificador e finalize com as folhas de tomilho fresco.

**rendimento** 4 porções; **preparo** 50 minutos; **execução** fácil



(foto: divulgação)

### sopa libanesa de lentilha rosada

por *Fátima Marioto, da Mercaria da Conde*

- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- 4 tomates
- 1 colher (sopa) de açafrão
- 1 colher (chá) de cominho
- 6 grãos de cardamomo
- ½ pau de canela
- 230 g de lentilha rosada, lavada e seca
- 900 ml de água mineral
- 400 g de leite de coco
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sementes de cominho para decorar
- Coalhada fresca a gosto

### sopa libanesa de lentilha rosada

Lave a cebola, o alho, os tomates, o cominho, o cardamomo, a canela, a lentilha e água e deixe cozinhar. Quando ferver: abale o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias. Tire os grãos de cardamomo e a canela e bata tudo no processador. Retorne à panela, adicione o leite de coco e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Decore com um fio de leite de coco e grãos de cominho. Se desejar, adicione coalhada fresca.

**rendimento** 6 porções; **preparo** 1h; **execução** fácil



(foto: Carol Gherardil)

### creme de ervilha com queijo de cabra

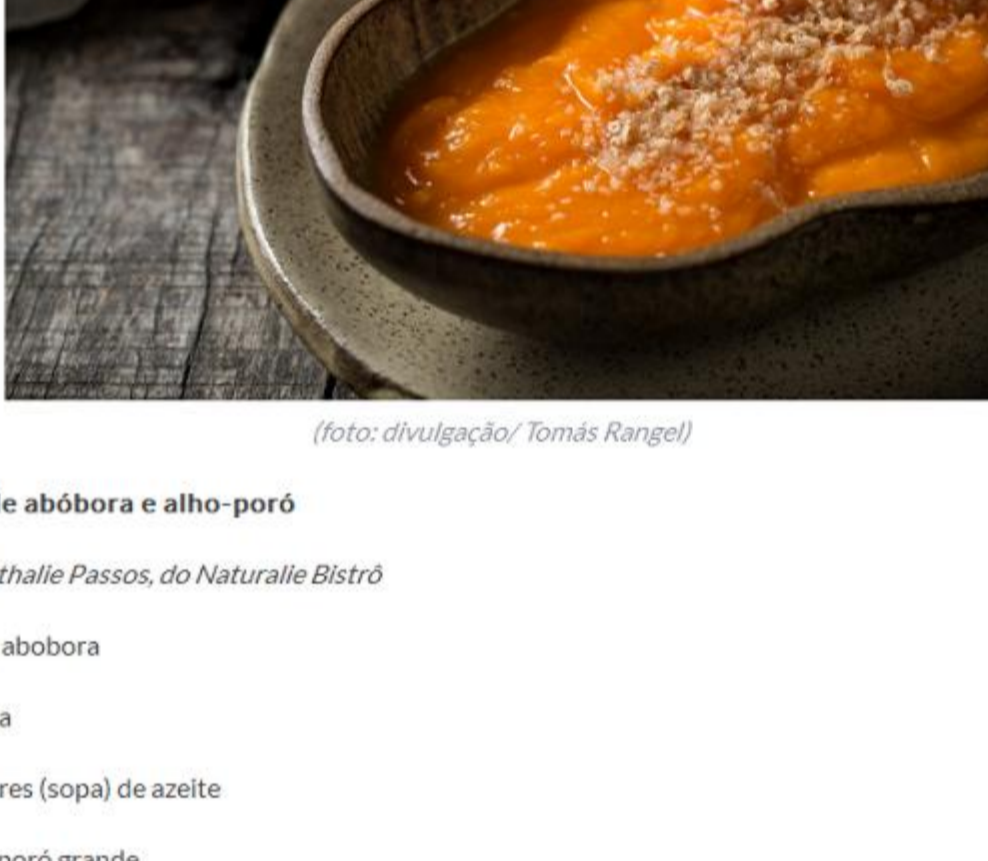
por *Gianpiero Giuliani, do Due Cuochi*

- ½ cebola-roxa picada
- ½ alho-poró picado
- 500 g de ervilhas frescas
- ½ litro de caldo de legumes ou de frango
- Manjerição a gosto
- Salsinha a gosto
- Sai a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de queijo de cabra tipo bûchette esfarelado
- Azeite extravirgem a gosto

### creme de ervilha com queijo de cabra

Em uma panela larga e baixa, aqueça um fio de azeite e doure a cebola e o alho-poró. Acrescente as ervilhas e refogue por 5 minutos. Reduza o fogo, acrescente o caldo de legumes (ou frango) e deixe ferver por 5 minutos. Bata no liquidificador junto com o manjerição e a salsinha. Passe por uma peneira, com o auxílio da colher, e volte o creme ao fogo para ferver. Com ajuda de um mixer, emulsione o creme com azeite, sal e pimenta. Para servir, coloque o creme em um prato fundo, finalize com o queijo de cabra e um fio de azeite.

**rendimento** 4 porções; **preparo** 1h; **execução** fácil



### sopa de cebola

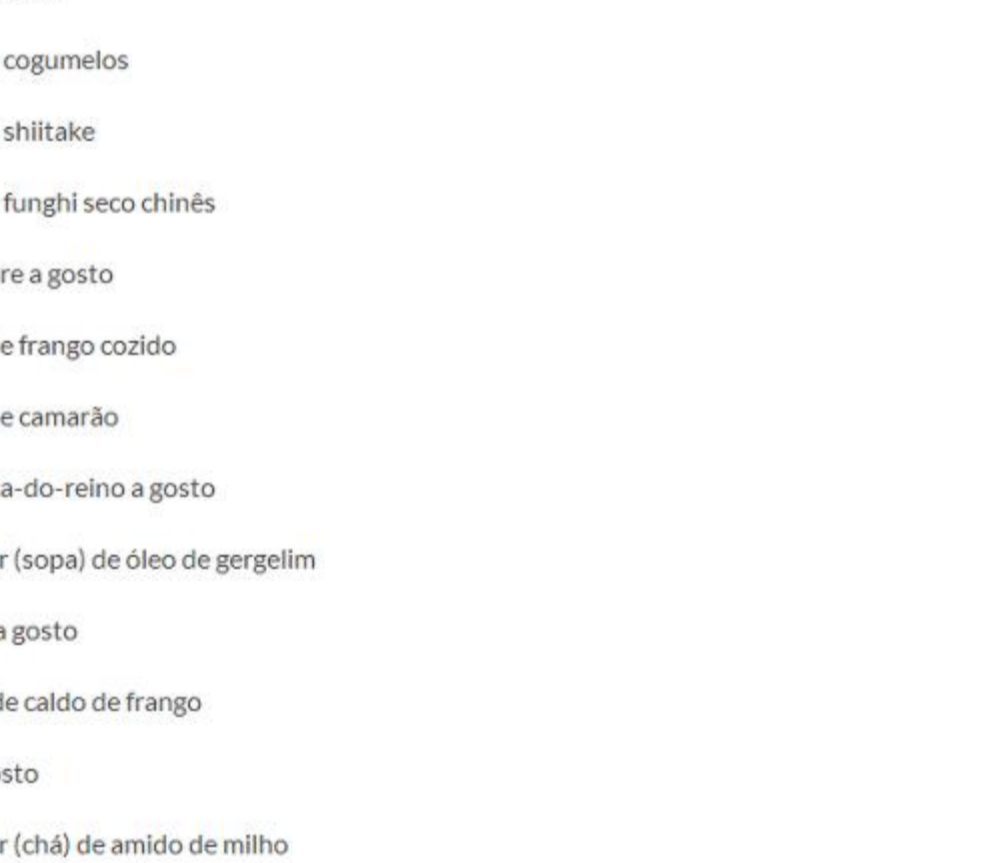
por *Chico Ferreira, do Le Jazz*

- 4 cebolas grandes cortadas finamente em meia luas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de caldo de frango
- 1 baguete cortada em fatias de 2 cm
- 100 g de queijo gruyère ralado

### sopa de cebola

Aqueça uma panela de fundo grosso, derreta a manteiga e refogue as cebolas mexendo constantemente durante 30 minutos. As cebolas devem escurecer bem, sem que fiquem com gosto de queimadas. Acrescente a farinha de trigo e mexa para que ela se dissolva bem na manteiga. Acrescente o caldo aos poucos, mexendo bem para que a farinha não empelotar. Deixe a sopa cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que as cebolas comecem a se desfazer. Encha uma cumбура de barro com a sopa, coloque uma fatia de baguete em cima e polvilhe o queijo em cima da sopa. Leve para gratinar no forno por aproximadamente 10 minutos. Sirva bem quente.

**rendimento** 4 porções; **preparo** 1 hora; **execução** fácil



(foto: divulgação/ Tomás Rangell)

### sopa de abóbora e alho-poró

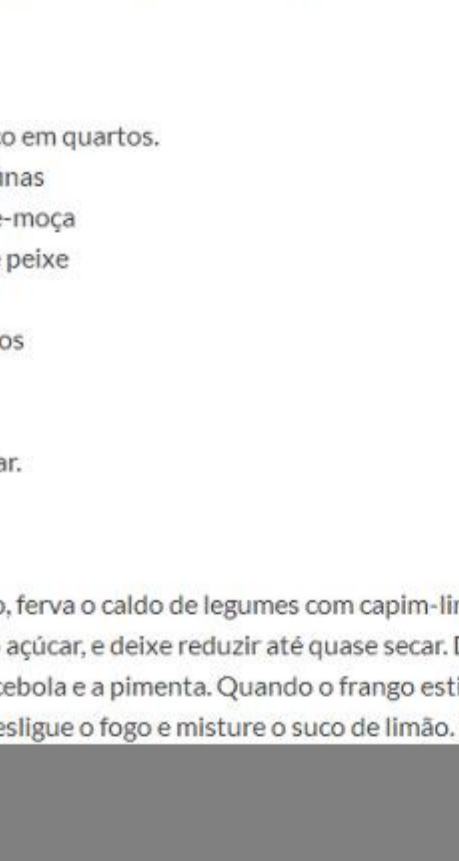
por *Nathalie Passos, do Naturalie Bistrô*

- 1 kg de abóbora
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 alho-poró grande
- 500 ml de água, aproximadamente
- Sai a gosto

### sopa de abóbora e alho-poró

Refogue a cebola e o alho-poró. Depois de bem refogado, acrescente a abóbora e adicione água aos poucos. Cuidado para não adicionar muita água, porque a abóbora libera muito líquido e a sopa pode ficar aguada. Depois que a abóbora estiver bem macia, bata no liquidificador utilizando o próprio caldo do cozimento. Acrescente sal a gosto. Retorne a sopa para a panela, aqueça e sirva em seguida, na companhia de fatias de pão.

**rendimento** 15 porções; **preparo** 1 hora; **execução** fácil



(foto: divulgação)

### sopa de Pequim

por *Mr. Lam*

- 50 g de cogumelos
- 50 g de shiitake
- 50 g de funghi seco chinês
- Gengibre a gosto
- 100 g de frango cozido
- 100 g de camarão
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- Shoyu a gosto
- 1 litro de caldo de frango
- Sai a gosto
- 1 colher (chá) de amido de milho
- Quanto baste de água

### sopa de Pequim

Em uma panela wok, refogue o frango e camarão primeiramente com o óleo de gergelim e o shoyu. Frito isso, acrescente os demais ingredientes e deixe refogando por alguns minutos. Acrescente o caldo e, quando aquecer, adicione o amido de milho diluído em água fria para dar consistência. Sirva em seguida.

**rendimento** 4 porções; **preparo** 1h30; **execução** fácil



(foto: divulgação)

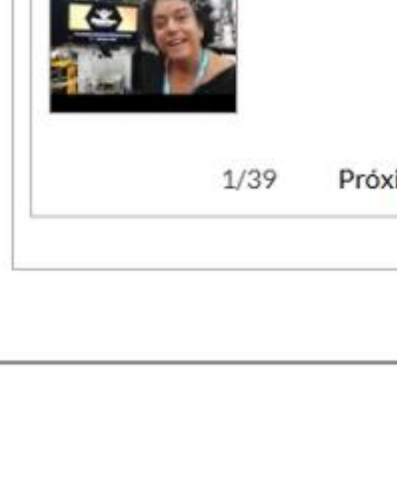
### tom kha gai (sopa de frango com leite de coco)

por *David Zisman, do Nam Thai*

- 100 ml de caldo de legumes ou frango
- 3 talos de capim-limão, cortados em diagonal ou esmagados
- 2 pedaços de galangal
- 2 folhas de limão kaffir
- 80 g de frango picado
- 1 cogumelo champignon fresco em quartos.
- ½ cebola cortada em rodélas finas
- 6 pedacinhos de pimenta dedo-de-moça
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe
- 200 ml de leite de coco
- ½ tomate cortado em 8 pedaços
- ½ colher (chá) de açúcar
- Suco de 1/2 limão
- Folhas de coentro para enfeitar.

### tom kha gai

Em uma panela levada ao fogo, ferva o caldo de legumes com capim-limão, galangal, limão kaffir, metade do molho de peixe e o açúcar, e deixe reduzir até quase secar. Depois, acrescente o leite de coco, o frango, o cogumelo, a cebola e a pimenta. Quando o frango estiver cozido, junte o restante do molho de peixe e o tomate. Desligue o fogo e misture o suco de limão. Sirva.



Revista Menu  
Fotografia gastronômica  
e de viagens

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.



Powerd by KCMR&GOLVES

REVISTA MENU  
NO YOUTUBE

REVISTA MENU  
NO YOUTUBE



1/39 Próximo