SOPA CREME DE ESPINAFRE DA IRLANDA

INGREDIENTES

3 maços de espinafre

3 batatas grandes

3 abobrinhas

1 cebola

2 dentes de alho

azeite a gosto

1 tablete de caldo de galinha

1 litro de água

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave os maços de espinafre; arranque as folhas dos talos e jogue os talos fora; reserve

Descasque e corte em cubos as batatas e as abobrinhas; leve

Em uma panela, coloque azeite, a cebola e o alho cortados em cubos (amasse bem o alho para que saia todo o suco); refogue

Na mesma panela leve as abobrinhas, as batatas e o espinafre cortado em pedaços; refogue

Ferva um litro de água e derreta o tablete de caldo de galinha

Coloque o caldo de galinha sobre os ingredientes

Leve tudo ao liquidificador e bata até formar um creme

Acrescente sal e pimenta

Sirva em seguida

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/10319-sopa-creme-de-espinafre-da-irlanda.html