

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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