

SOPA DE BERINJELA E ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 berinjela grande sem casca
1 abobrinha média
1 cenoura cortada em rodela e cozida
1 tomate grande sem pele e sem sementes
3 ramos de salsa picado
1 litro de água
1 cubo de caldo de carne
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
salsinha picada a gosto
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela e a abobrinha em cubos
Coloque a berinjela em uma vasilha funda com água e sal para tirar o amargo
Deixe de molho por uns 10 minutos
Escorra a água das berinjelas
Coloque a berinjela e a abobrinha em uma vasilha funda e tempere com sal e azeite
Coloque a berinjela e abobrinha temperadas em uma forma retangular
Cubra com papel alumínio e leve ao forno, pré
Retire do forno e bata no liquidificador com a cenoura, o tomate, o caldo de legumes e a água
Reserve
Em uma panela funda, em fogo médio, coloque o azeite e refogue a cebola picada, o alho e o salsa picado
Adicione o creme do liquidificador e cozinhe por uns 10 minutos após levantar fervura
Tempere com sal e pimenta se necessário
Sirva em cumbrucas individuais e polvilhe com a salsinha picada

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/4105-sopa-de-berinjela-e-abobrinha.html>