

# SOPA DE LEGUMES AVE MARIA

## INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de óleo  
300 g de carne moída  
1/2 cebola média picada  
2 xícaras de abóbora cortadas em pedaços  
2 cenouras médias raladas  
2 batatas médias raladas  
1 batata-doce picada  
1 xícara (chá) de macarrão tipo ave maria  
sal a gosto  
cebolinha verde cortada bem fininha  
2 1/2 litro de água  
queijo ralado a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Em um panela separada cozinhe os pedaços de abóbora com 1 litro de água, por aproximadamente 20 minutos ou até a abóbora ficar bem cozida

Após cozida a abóbora, amasse com a água restante e reserve

Em outra panela, enquanto cozinha a abóbora, coloque o óleo e refogue a carne moída

Acrescente a cebola

Acrescente a cenoura, a batata ralada e a batata

Coloque o sal

Acrescente o macarrão e 1 litro de água fervente; cozinhe por mais ou menos 15 minutos na panela de pressão

Depois de cozido, misture a abóbora com a sopa e deixe ferver por mais 3 minutos

Desligue e coloque a cebolinha verde por cima

Se preferir, pode acrescentar queijo ralado depois de pronta

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9650-sopa-de-legumes-ave-maria.html>