

Sopa de abóbora com gengibre!



Bem, depois de algum tempo fora do ar, estou de volta com algumas receitas práticas e deliciosas como essa sopa de abóbora, pois com esse friozinho e chuva, nada melhor do que um caldo quentinho para aquecer e alimentar o “corpícho”.

Como sempre conto, aprendi a gostar de sopa com minha avó portuguesa que sempre preparava uma mais gostosa que a outra. É um dos pratos que nos remete à infância onde recebemos os cuidados daqueles que nos amam. Portanto a sopa sempre é bem vinda em casa, especialmente no inverno para ser tomada bem quente com um pãozinho para acompanhar.

Muito simples, rápida e deliciosa essa sopa creme de abóbora! Confira a receita abaixo:

Ingredientes:

1kg de abóbora descascada e picada (compre já cortada para não

machucar os dedos com a faca)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 folhas de louro

2 colheres de sopa de azeite

1 pedaço de +/- 5 cm de gengibre picadinho

Sal e pimenta do reino a gosto

1 e 1/2 litro de água

Modo de fazer:

Numa panela funda, coloque o azeite e refogue a cebola, o alho e o gengibre. Adicione os pedaços de abóbora e vá mexendo para agregar os temperos. Adicione o sal, a pimenta e as folhas de louro e vá mexendo até os pedaços de abóbora começarem a soltar o seu líquido. Adicione a água e deixe cozinhar por 40 minutos ou até a abóbora cozinhar totalmente. Desligue o fogo e deixe a sopa amornar para bater no liquidificador ou no Mix diretamente na panela. Não esqueça de retirar as folhas de louro antes de liquidificar.

Leve novamente para a panela e deixe ferver mais um pouco para engrossar o caldo. Corrija o sal e pimenta se necessário.

Sirva num prato fundo e coloque umas 2 colheres de iogurte natural, um fio de azeite e cebolinha picada. Sirva com pãozinho francês ou integral. Bom apetite!!