



UNIDADE 8 - Receita 11

Sopa de Abóbora e Coco

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

400 g abóbora hokkaido,
limpa e cortada em cubos
60 g cenouras, limpas e cortadas em
cubos
20 g cebola, cortada em cubos
20 g gengibre, cortado em cubos finos
20 g 4 dentes de alho (descascados)
40 g 4 colheres de chá de azeite
0,5 l caldo de legumes
200 ml leite de coco
3 g caril em pó
10 g sementes de abóbora torradas
sal / pimenta
2 cl molho de soja light
½ limão biológico, sumo e raspa
Coentros e ervas aromáticas para decorar
Pipocas (ervas provençais picadas)

Preparação:

- Descascar e cortar em cubos a abóbora, as cenouras, o gengibre, o alho e as cebolas e refogar tudo em azeite.
- Adicionar o caldo de legumes e cozinhar por cerca de 25-30 minutos até ficar macio.
- Bater bem com uma varinha mágica, passando por uma peneira, se necessário.
- Juntar o leite de coco, tempere com sal/pimenta, molho de soja e sumo de limão. Aquecer novamente.
- Decorar com pipocas de ervas, sementes de abóbora torradas e folhas de coentros.

