



## UNIDADE 8 / Receita 13

## Sopa de batata e espinafre

### Para 4 pessoas

### Quantidade / Ingredientes

250 g batatas farinhentas, cozidas no dia anterior  
30 g folhas de espinafre - frescas ou congeladas  
250 ml caldo de legumes  
 $\frac{1}{2}$  pimenta vermelha ou pimentas malaguetas  
30 g creme fraîche vegana  
 $\frac{1}{2}$  cebola média  
um pouco de açúcar  
 $\frac{1}{2}$  lima  
5 g de gengibre fresco  
50 g de leite de coco sem açúcar  
1 colher de sopa de óleo  
Sal/ pimenta branca

### Preparação:

Descascar e picar finamente as cebolas. Lavar as folhas de espinafre fresco, escaldar rapidamente ou descongelar o espinafre congelado. Refogar as cebolas em um pouco de óleo numa frigideira, adicionar dois terços da batata cozida do dia anterior, despejar o caldo de legumes e cozinhar por 20-25 minutos. Lavar a lima, ralar finamente a casca e espremer o sumo. Retirar as sementes da malagueta e picar finamente. Misturar metade do sumo de lima, a casca ralada e a malagueta com o creme de leite vegano e o leite de coco. Descascar e picar finamente o gengibre. Triturar finamente a sopa de batata com uma varinha mágica, cortar o terço restante das batatas em cubos, adicionar os cubos à sopa fervida, adicionar o leite de coco e o gengibre. Cozinhar em lume brando por 2-3 minutos, depois temperar a gosto com sal/pimenta, açúcar e as raspas e o sumo de lima restantes. Juntar as folhas de espinafre. DICA: como prato principal: 150-200 g de batatas farinhentas; descascar e picar finamente as batatas em vez de usar batata cozida.

