

# Sopa de Brócolos e Agrião

4 a 6

– 4.00

45min



## Acessórios



Tr/Amassar



Cesto Vapor

## Ingredientes

|                              |
|------------------------------|
| 1L de água                   |
| 300gr de batata              |
| 2 dentes de alho             |
| 80gr de cebola               |
| 20ml de azeite               |
| 1 colher de chá salsa seca   |
| 1 colher rasa de sopa de sal |
| 300gr de brócolos            |
| 60gr de agrião               |
| 180gr de abóbora             |
| 130gr de alho francês        |
| 100gr de cenoura             |

## Preparação

5min

40min

|              |  |
|--------------|--|
| 1ª           | <p>Colocar o acessório triturar/amassar e todos os ingredientes excepto os brócolos. Encher de água até cobrir os ingredientes e colocar em seguida o cesto a vapor com os brócolos. Programe a 100º durante 40 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>(1L de água + 300gr de batata + 2 dentes de alho + 80gr de cebola + 20ml de azeite + 1 colher de chá de salsa seca + 1 colher rasa de sopa de sal + 60gr de agrião + 180gr de abóbora + 130gr de alho francês + 100gr de cenoura + acessório triturar/ amassar)</b></li><li>• <b>(300gr de brócolos + cesto vapor)</b></li><li>• <b>(Programa Manual, Temperatura: 100ºC, Tempo: 40 minutos)</b></li></ul> |
| 2ª           | <p>Retirar o cesto a vapor com os brócolos e reservar os brócolos. Programar 10 segundos e clicar Impulse</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>(Programa Manual, Tempo: 10 segundos)</b></li></ul>   |
| 3ª           | <p>Junte os brócolos cozidos e envolva manualmente com uma colher e sirva.</p>   |
| <b>Dica:</b> | <p>Pode utilizar qualquer legume da sua preferência. Também pode cozer os brócolos com os outros ingredientes e irá obter um creme de legumes.</p>   |