

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">• (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)• (300gr de brócolos + cesto vapor)• (Programa Manual, Temperatura: 100ºC, Tempo: 40 minutos)
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">• (Programa Manual, Tempo: 10 segundos)
3ª	<p>Junte os brócolos cozidos e envolva manualmente com uma colher e sirva.</p>
Dica:	<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>