

Sopa de batata com alho-porró



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 500 g de batata cozida e amassada
- 1 xícara de alho-porró picado em rodelas grossas
- ½ xícara de cebolinha picada
- 1 xícara de água
- ¼ xícara de leite de coco
- Sal e alho a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

1. Bata o purê de batata no liquidificador com um pouco de água para formar um purê mais ralo, se quiser uma sopa de textura mais rala, ou use a batata amassada diretamente, se quiser uma textura mais espessa.
2. Numa panela grossa, refogue o alho e o alho-porró no azeite ou óleo. Se necessário, acrescente água aos poucos até que o alho-porró esteja cozido. Junte a cebolinha e espere que ela murche, mexendo para não agarrar.
3. Acrescente o purê de batata, o leite de coco e água na quantidade necessária para obter a consistência desejada, mais densa ou mais rala. Acerte o tempero com sal.

Sugestões

- ❖ Sirva com generosas fatias de pão integral ou de centeio.
- ❖ Acrescente pimenta biquinho, para uma ardência suave, ou pimenta malagueta, para um sabor picante.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Christo Anestev, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Sopa cremosa



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Abóbora, taioba, batata
e alho-porró, entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença
no preparo de sopa cremosa

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com sopa cremosa

Manter a alimentação saudável na correria do dia a dia para aqueles que trabalham longe de casa e gastam muito tempo no trânsito não é tarefa fácil. Comida feita em casa é sinônimo de comida saborosa e nutritiva, mas cozinhar em casa exige tempo para as compras, para o preparo dos alimentos e para a limpeza da louça e da cozinha após as refeições.

Naqueles dias em que se chega em casa cansado e faminto, depois de um dia exaustivo de trabalho, não sobra muita energia para o preparo do jantar.

Para esses dias, uma dica bacana é ter alimentos pré-preparados no congelador, para os quais o tempo final de preparo não é muito maior do que o necessário para descongelar uma comida pronta no forno micro-ondas. Dentre esses alimentos, destacam-se as sopas cremosas ou cremes. No dia que tiver mais tempo livre você cozinha as hortaliças, prepara o purê e congela nas porções adequadas para o seu consumo. No dia do consumo é só descongelar na panela e temperar a gosto.

Veja como é fácil:



Escolha as hortaliças

Diversas hortaliças podem ser usadas para preparar a sopa cremosa. Entre elas destacam-se: abóbora-madura, mandioquinha-salsa, inhame, batata, cará, cenoura, beterraba e couve-flor.



Prepare

Remova as partes não comestíveis (casca e sementes) e pique em pedaços. Se cozinhar em panela de pressão, corte em pedaços grandes. Se cozinhar em panela comum, corte em pedaços menores para acelerar o cozimento.



Cozinhe

Em panela de pressão, cozinhe por cinco a seis minutos após levantar fervura. Desligue e deixe esfriar com a panela ainda com pressão. Em panela comum, corte em pedaços menores para acelerar o cozimento. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macios.



Amasse ou triture

Transforme a hortaliça cozida em um purê. Você pode amassar com garfo e nesse caso é melhor amassar enquanto ainda quente. Ou use um processador.

Não se recomenda usar liquidificador, porque nesse caso seria preciso adicionar água e você precisará de mais espaço no congelador.



Embale e congele

Coloque o purê em vasilhas próprias para congelamento, de vidro ou de plástico, e leve ao congelador.



Descongele

Você pode descongelar o purê diretamente na panela ou transferir do congelador para a geladeira horas antes do preparo para que ocorra o descongelamento.



Prepare de várias formas

Para preparar a sopa, refogue cebola e alho a gosto em óleo vegetal ou em manteiga. Adicione o purê congelado ou descongelado e água suficiente para dar a consistência desejada. Ajuste o tempero com sal e espere ferver. Se gostar da sopa com consistência mais rala, bata o purê com água no liquidificador antes ou depois de refogá-la.

Para uma consistência mais cremosa, acrescente creme de leite à sopa. Você pode usar $\frac{1}{4}$ de xícara de creme de leite para cada xícara da sopa já diluída. Ou usar a quantidade de sua preferência. Para tornar a sopa menos calórica, substitua parte ou o total do creme de leite por iogurte desnatado. O iogurte confere leveza e um sabor ligeiramente refrescante à sopa.

Sopa de abóbora com taioba



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de abóbora cozida e amassada
- 1 porção de taioba crua e rasgada
- Sal
- Alho
- Azeite
- Noz-moscada (opcional)
- Água (para dar consistência)

Modo de fazer

1. Refogue a taioba em panela untada com azeite ou com outro óleo vegetal. Tempere com sal e alho a gosto. Reserve.
2. Refogue a abóbora amassada da mesma maneira. Acrescente água até obter a consistência desejada. Tempere com noz-moscada. Ajuste o sal. Tampe e deixe ferver. Desligue. Coloque a taioba misturando-a à sopa ou sirva-a sobre a sopa como sugerido na foto.

Sugestões

- ❖ A taioba pode ser substituída por couve, mostarda, espinafre ou almeirão refogados ou por agrião fresco.
- ❖ Adicione iogurte natural ou creme de leite para dar uma consistência mais aveludada à sopa.