

Sopa Creme de Beterraba com Cenoura!



Para comemorar a entrada do outono, nada melhor do que uma sopa gostosa e nutritiva para essas noites um pouco mais frias.

Essa receita de sopa de beterraba, fica maravilhosa com esse molho de iogurte geladinho, que além do contraste de temperaturas quente e frio, a mistura é de um sabor leve e ao mesmo tempo substancioso, pois esses legumes combinados são ótimos para fornecer muita energia para o nosso organismo.

Além de tudo isso, é muito fácil de fazer e essa receita rende duas porções bem generosas!

Ingredientes:

Para o molho de iogurte:

1 copo de iogurte desnatado

Sal e pimenta do reino a gosto

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de hortelã picadinha

Modo de fazer:

Misture tudo e leve ao freezer para gelar enquanto prepara a sopa.

Ingredientes da sopa:

1 beterraba descascada e picada grosseiramente

1 cenoura descascada e picada grosseiramente

1/2 cebola

1 litro de água

1/2 colher de chá de sal

1 talo inteiro de salsa com as folhas

1 dente de alho picadinho

1/2 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de sopa de azeite

Suco de 1/2 laranja pera

Modo de Fazer:

Coloque a beterraba, a cenoura, o salsa, a cebola e o sal numa panela de pressão e cubra com água (+- 1 litro) e leve ao fogo. Assim que a pressão pegar, conte 10 minutos e desligue. Abra a panela com cuidado e retire a folha de salsa. Deixe esfriar um pouco. Numa frigideira pequena, refogue o alho e gengibre no azeite e coloque dentro da sopa que está esfriando. Bata tudo no liquidificador com o caldo da sopa morna e volte para a panela e deixe ferver mais 4 a 5 minutos. Coloque mais sal e pimenta do reino se necessário e por fim adicione o suco de 1/2 laranja. Desligue, coloque a sopa num prato fundo e no meio adicione 1 a 2 colheres de sopa do iogurte geladinho.