

Sopa de lentilhas e tomate



Ingredientes: 200 grama de lentilhas secas
2 unidade de cenouras grandes
2 unidade de cebolas médias
1 unidade de alho francês
2 unidade de tomates maduros
2 colher de sopa de azeite
0 unidade de sal, a gosto

Instruções de preparação:

1º Demolhe as lentilhas durante cerca de uma hora e depois coza-as juntamente com uma cebola e as cenouras, cortadas em pequenos pedaços. Tempere com sal. 2º Aqueça o azeite e junte o alho francês cortado em rodelas, a outra cebola e os tomates pelados, picados grosseiramente. Deixe estufar um pouco. 3º Acrescente o preparado anterior às lentilhas cozidas, leve tudo ao lume e deixe cozer bem. Acrescente água, se necessário, e rectifique o sal. Passe tudo com a varinha mágica, até obter um puré cremoso.

Sugestões Adicionais: