



SOPA FRIA DE ABÓBORA E LARANJA COM CÚRCUMA

PRATO PRINCIPAL

219

30 minutos - PORÇÕES

INGREDIENTES

1 cebola

600 g de abóbora

400 g de cenoura

Suco de 2 laranjas

1 colher de cúrcuma fresca

5 g de cúrcuma em pó

15 g de azeite extravirgem

Sal e pimenta branca a gosto



PREPARAÇÃO

- 1 Descasque** e pique a abóbora, a cenoura, a cebola e a cúrcuma fresca.
- 2 Frite** ligeiramente a cebola numa frigideira e adicione a cenoura, a abóbora e a cúrcuma.
- 3 Adicione** água até cobrir a mistura e deixe ferver por 10 minutos.
- 4 Adicione** o suco de laranja e misture com a ajuda de um liquidificador ou mixer.
- 5 Tempere** com sal e pimenta e sirva.

