



SOPA MINISTRONE

PRATO PRINCIPAL

30 minutos - PORÇÕES

221

INGREDIENTES

50 ml de azeite

80 g de cebola roxa picada

80 g de salsão picado

100 g de cenoura picada

100 g de abóbora picada

250 g de feijão roxinho enlatado

250 g de feijão branco enlatado

250 g de tomate cortado em cubos

15 g de extrato de tomate

300 g de batata-doce

1 litro de caldo de galinha ou de legumes

5 g de alho picado

20 g de salsinha picada

100 g de massa integral

Sal a gosto



PREPARAÇÃO

- 1** **Aquecer** o azeite numa panela grande. Adicionar a cebola, as cenouras, o salsão e a abóbora e saltear durante alguns minutos.
- 2** **Adicionar** o feijão, os tomates, o extrato de tomate, a batata-doce, o caldo, o alho, a salsinha e sal a gosto e deixar ferver.
- 3** **Cobrir** e abaixar o fogo. Cozinhar em fogo baixo por 6-7 minutos.
- 4** **Adicionar** a massa e deixar cozinhar em fogo baixo durante 8-10 minutos ou até estar cozida.
- 5** **Adicionar** sal a gosto e servir quente com queijo por cima.

