Receitas de sopas e creme

Para os dias frios de inverno, nada melhor do que uma sopa ou um creme para nos aquecer!

Creme de ervilha com paio

Ingredientes: 100 g de paio em cubinhos, 1 colher (sopa) de óleo de soja, 250 g de ervilha lavada e escorrida, 1 de litro de água, 1 cebola picada, 1 pitada de pimenta e sal a gosto.

Modo de preparo: Na panela de pressão, doure o paio na própria gordura até começar a ficar crocante. Junte a água, a cebola, a ervilha, a pimenta e sal e deixe cozinhar por 25 minutos, em fogo médio, após o início da fervura. Libere a pressão sob água corrente e mexa a sopa. A ervilha deverá estar desfeita, como se tivesse sido batida no liquidificador (se necessário, junte mais água e deixe ferver um pouco mais com a panela destampada).

Sopa de abóbora com gengibre

Ingredientes: 1 colher (sopa) de azeite de oliva, 1 cebola picada, 4 xícaras (chá) de abóbora sem casca, em pedaços, 1 colher (chá) de gengibre em raspas, 1 litro de Água, 1 pitada de orégano, salsa (ou salsinha) e sal a gosto.

Modo de preparo: Aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a abóbora. Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte aquecer com o orégano e sirva com a salsinha.

Sopa de mandioquinha com espinafre

Ingredientes: 500ml de água, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 cebola picada, 600g de mandioquinha, 1 maço de espinafre (só as folhas), Sal, cheiro verde e pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo: Aqueça a água. Em uma panela, esquente o azeite e refogue a cebola. Quando a cebola estiver transparente, junte a mandioquinha e volte a refogar. Adicione a água e deixe a mandioquinha cozinhar até ficar bem macia. Em uma panela, ferva 500ml de água e mergulhe as folhas de espinafre por alguns segundos. Retire as folhas e leve à água gelada para interromper o cozimento e deixá-los com um verde vivo e bonito. Leve o caldo com a mandioquinha e o espinafre para o liquidificador. Bata tudo até obter um creme homogêneo e volte para a panela. Tempere com sal, cheiro verde e pimenta do reino.

Sopa de feijão

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de bacon picado, 3 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado (pode usar sobra de feijão), 4 xícaras (chá) de água, 2 tomates picados com pele e sementes, 1 batata média cortada em cubos, Sal e pimenta-do-reino a gosto, 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado.

Modo de preparo: Em uma panela, frite o bacon na própria gordura e reserve. Bata o feijão com a água e os tomates no liquidificador, coloque na panela com o bacon, adicione a batata e cozinhe por 15 minutos ou até a batata ficar macia. Se a sopa ficar muito grossa, acrescente mais água. Salpique com sal, pimenta e o cheiro-verde e sirva.