

# SOPA CREME DE ESPINAFRE DA IRLANDA

## INGREDIENTES

3 maços de espinafre  
3 batatas grandes  
3 abobrinhas  
1 cebola  
2 dentes de alho  
azeite a gosto  
1 tablete de caldo de galinha  
1 litro de água  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave os maços de espinafre; arranque as folhas dos talos e jogue os talos fora; reserve

Descasque e corte em cubos as batatas e as abobrinhas; leve

Em uma panela, coloque azeite, a cebola e o alho cortados em cubos (amasse bem o alho para que saia todo o suco); refogue

Na mesma panela leve as abobrinhas, as batatas e o espinafre cortado em pedaços; refogue

Ferva um litro de água e derreta o tablete de caldo de galinha

Coloque o caldo de galinha sobre os ingredientes

Leve tudo ao liquidificador e bata até formar um creme

Acrescente sal e pimenta

Sirva em seguida

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10872-sopa-creme-de-espinafre-da-irlanda.html>