

# SOPA DE LEGUMES

## INGREDIENTES

250 g de moranga ou cabutiã (1 pedaço pequeno)

150 g de cenoura (1 cenoura grande)

150 g de cará ou inhame (1 pequeno)

300 g de mandioca (2 pedaços médios)

600 g de batata (4 batatas médias)

150 g de tomate (1 tomate médio)

1 folha de couve

250 g de macarrão

400 g de carne moída de boi

1 colher (sopa) de açafrão

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

2 dentes de alho

1 tablete de caldo de galinha

sal a gosto

pimenta-do-reino ou calabresa a gosto

óleo

## MODO DE PREPARO

Com um fio de óleo refogue a carne já temperada em uma panela

Na panela de pressão coloque um fio de óleo, o caldo de galinha e o alho picado para dourar

Refogue tudo por alguns minutos

Acrescente a carne e mexa bem, em seguida coloque os demais ingredientes picados em cubos exceto o macarrão

Acrescente a água até o nível da panela e cozinhe na pressão por 20 minutos

Retire a pressão e acrescente o macarrão mexendo novamente até misturar bem, se necessário coloque mais água e cozinhe por mais 10 minutos

Confira o sal se está a gosto e pronto

E só servir, de preferência acompanhado com pão francês fatiado

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/45-sopa-de-legumes.html>