

# SOPA DE BERINJELA E ABOBRINHA

## INGREDIENTES

1 berinjela grande sem casca  
1 abobrinha média  
1 cenoura cortada em rodela e cozida  
1 tomate grande sem pele e sem sementes  
3 ramos de salsa picado  
1 litro de água  
1 cubo de caldo de carne  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola média picada  
1 dente de alho picado  
salsinha picada a gosto  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a berinjela e a abobrinha em cubos

Coloque a berinjela em uma vasilha funda com água e sal para tirar o amargo

Deixe de molho por uns 10 minutos

Escorra a água das berinjelas

Coloque a berinjela e a abobrinha em uma vasilha funda e tempere com sal e azeite

Coloque a berinjela e abobrinha temperadas em uma forma retangular

Cubra com papel alumínio e leve ao forno, pré

Retire do forno e bata no liquidificador com a cenoura, o tomate, o caldo de legumes e a água

Reserve

Em uma panela funda, em fogo médio, coloque o azeite e refogue a cebola picada, o alho e o salsa picado

Adicione o creme do liquidificador e cozinhe por uns 10 minutos após levantar fervura

Tempere com sal e pimenta se necessário

Sirva em cumbucas individuais e polvilhe com a salsinha picada

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/4541-sopa-de-berinjela-e-abobrinha.html>