

# SOPA DE COUVE FLOR ASSADA

## INGREDIENTES

2 colheres de Azeite  
2 xícaras de cebola picada  
8 xícaras floretes de couve flor  
3/4 xícara de cenoura picada  
1 colher (chá) de gengibre cru  
1 colher (chá) de sal  
2 dentes de alho picados  
1 colher (chá) sementes de cominho  
1 colher (sopa) suco de limão  
4 xícara de água quente  
1/4 xícara cebolinha picada

## MODO DE PREPARO

Pre aqueça o forno

Tempere com metade do sal e leve ao forno por 30 minutos, mexendo na metade do tempo

Enquanto isso, em uma panela grande, coloque o restante do azeite e refogue a cebola e o alho por cinco minutos

Adicione o gengibre e as sementes de cominho e cozinhe por mais um minuto

Acrescente 7 xícaras da couve

Aumente o fogo e, quando levantar fervura, reduza a chama e deixe cozinhar com a panela semi tampada por 15 a 20 minutos

Bata a sopa com o mixer ou em um processador

Sirva com o restante da couve

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5078-sopa-de-couve-flor-assada.html>