

Sopa de vagem



Ingredientes:

1kg de vagem picada
½ kg de couve flor
1 cebola picada
3 dentes de alho amassados
1 litro e meio de água
Fio de azeite
Sal com moderação
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho, cebola e sal no azeite, adicione os legumes picados e acrescente água suficiente para cobrir e deixe cozinhar até ficar macio. Por último adicione pitada de pimenta do reino à gosto.

Suflê de legumes



Ingredientes:

100 g de chuchu
100 g de cenoura
2 claras
1 colher de sopa de queijo minas ralado
1 colher de chia
Orégano a gosto
Salsinha a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo:

Pique todos os ingredientes. Bata tudo no liquidificador. Separe as claras em neve e adicione-as por último. Depois, leve ao forno.