



Sopa de beterraba com um toque do oriente

Preparação

Coloque as sementes de cominho numa frigideira pesada e anti-aderente. Salteie-as em lume brando até libertar o aroma (5 min.) e depois esmague-as num almofariz.

Descasque e corte as beterrabas em pedaços pequenos e pique a chalota. Derreta o Alpro Creme para Cozinhar e Assar num panela em lume baixo. Junte a chalota e refogue durante 5 minutos. Adicione a beterraba, tape a panela e deixe cozinhar cerca de 20 min, mexendo de vez em quando. Junte o caldo de legumes e a Alpro alternativa às Natas, à base de arroz e deixe ferver durante aproximadamente 10 min. Tempere com as sementes de cominho em pó, sal e pimenta preta.

Retire do lume e triture o preparado até obter uma sopa cremosa. Ajuste os temperos.

Sirva a sopa quente decorada com um fio de Alpro alternativa às Natas e algumas folhas de agrião.



4 porções



45min



Ingredientes

- 500 g de beterraba
- 1 chalota
- 20 g de Alpro Creme para Cozinhar e Assar
- 5 dl de caldo de legumes
- 200 ml de Alpro alternativa às Natas, à base de arroz
- 1 clh de chá de sementes de cominho
- Sal
- Pimenta preta