

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre



Para o tempo frio nada melhor que uma deliciosa sopa! Vamos compartilhar com você uma receita saborosa para você preparar nos tempos mais frios de chuva.

Ingredientes

- 500g de abóbora descascada e cortada em cubos;
- 1 cebola média, picada;

- 2 dentes de alho, picados;
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco, descascado e picado;
- 3 xícaras de caldo de legumes (ou água);
- 1 xícara de leite de coco;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal e pimenta a gosto;
- Sementes de abóbora torradas para decorar (opcional).

Preparando a sopa

Refogando os Aromáticos: Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola, o alho e o gengibre picados. Refogue até que a cebola fique translúcida e perfumada.

Cozinhando a Abóbora: Adicione os cubos de abóbora à panela e refogue por alguns minutos, mexendo ocasionalmente.

Adicionando Caldo e Cozimento: Despeje o caldo de legumes (ou água) na panela, cobrindo os ingredientes. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe a sopa ferver e, em seguida, reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe até que a abóbora esteja macia e facilmente esmagável com um garfo.

Creme de Abóbora: Usando um liquidificador ou mixer de mão, processe a sopa até obter um creme suave.

Acrescentando o Leite de Coco: Volte a sopa à panela e adicione o leite de coco. Misture bem até que tudo esteja incorporado e a sopa esteja aquecida novamente.

Ajustando o Sabor: Prove e ajuste o tempero, adicionando mais sal, pimenta ou gengibre, se necessário.

Hora de servir

Sirva a sopa quente em tigelas individuais.

Se desejar, decore com sementes de abóbora torradas para um toque crocante.

Essa sopa de abóbora com gengibre é perfeita para aquecer e confortar durante os dias chuvosos. A combinação do sabor suave da abóbora com a nota picante do gengibre cria um prato deliciosamente equilibrado. Aproveite com pão fresco ou torradas para uma refeição aconchegante.

Vídeo Receita

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)



<https://tastyculinaryjourney.info>