



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP

www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Sopa de Ervilha Seca e Brócolis

Ingredientes:

1 pacote de 500g de ervilhas secas (deixadas de molho, durante toda noite)

1 maço de brócolis

½ xícara (chá) de tomate picado

½ xícara (chá) de salsinha picada

1 colher (sobremesa) de sal

5 colheres (sopa) de shoyu

10 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo:

Cozinhe as ervilhas e 1/3 dos brócolis em panela comum, semi tampada, com o dobro de água.

Assim que estiverem cozidos, cerca de ½ hora, bata no liquidificador, com o shoyu, até formarem um creme.

Em outra panela, coloque o azeite, as folhas de louro, a salsinha, o tomate picado, e o sal, e mexa bem.

Deixe refogar por 5 minutos e então acrescente o restante dos brócolis cortados em pequenos pedaços.

Mexa a panela por mais 5 minutos e coloque o creme de ervilhas.

Deixe a sopa em fogo baixo até os brócolis estarem cozidos.