

# Sopa de Legumes e Carne Como Fazer Sopa de Legumes e Carne



## Ingredientes

1 kg músculo,  
1 colher de azeite,  
noz moscada ralada a gosto  
1 cebola,  
2 dentes de alho,  
1 chuchu,  
1/2 abóbora cabotiá,  
1 abóbora pequena,  
3 abobrinhas,  
1 rama de mandioca,  
2 batatas salsa,  
2 cenouras,  
vagem a gosto,  
cheiro verde a gosto,

6 batatas inglesas,  
1/4 de repolho,  
1 alho poró,  
raspas de gengibre e  
farelo de aveia a gosto (opcional, para encorpar o caldo da  
sopa)

Modo de preparo

Cozinhe o músculo na pressão por uns 15 minutos com água que o cubra mais dois dedos, reserve a água e a carne.

Descasque, lave e pique todos os demais ingredientes (não descasque cenoura, abobrinha, chuchu nem a batata salsa. Apenas lave-os muito bem com uma escovinha.

Coloque numa panela, os legumes todos com a água da carne.

Refogue a carne (pré cozida) com a [cebola](#), o alho e o alho poró, adicione a noz moscada e junte à panela com os legumes. Cubra e cozinhe por uns 30 minutos. Nesse momento se desejar, engrosse com a aveia.

Complemente: Sirva com torradinha e cheiro verde

Uma receita simples, fácil e rápida para fazer em dias frios ou para substituir uma refeição a noite.

## Sopa de Legumes e Carne