



Sopa de carne e hortaliças

Ingredientes :

1 colher (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 cenouras cortadas em rodelas
1 maço de brócolis
1 abobrinha cortada em cubos
500 g de carne bovina magra cortada em cubos
2 batatas médias picadas com casca - opcional
4 tomates sem sementes e picados
3 litros de água
15 vagens picadas
Sal marinho a gosto



Sopa de carne e hortaliças

Modo de preparo:

Numa panela com capacidade para 8 litros, coloque o azeite e ligue o fogo alto. Junte a cebola, as cenouras, os brócolis e a abobrinha e cozinhe até que os legumes fiquem dourados, mexendo freqüentemente.

Retire-os com a escumadeira e reserve-os. No mesmo óleo da panela, doure os cubos de carne mexendo freqüentemente, até que fiquem corados.

Coloque os ingredientes restantes na panela juntamente com a carne, as batatas e os tomates e deixe levantar fervura. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe até que a carne e as batatas estejam macias. Acrescente os legumes que foram reservados e sirva.

