



Sopa de Espinafre com Frango

Ingredientes:

1 maço de espinafre fresco
1 colher (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho esmagados
3 xícaras (chá) de água
Sal a gosto
1 pitada de noz-moscada ralada na hora
1 xícara de peito de frango cozido e desfiado,
temperado com açafrão e sal



Sopa de espinafre com Frango

Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de espinafre e descarte os talos.

Numa panela média, coloque 1colher (sopa) de água, as folhas de espinafre e tempere com sal.

Tampe e leve ao fogo médio por 3 minutos até que as folhas murchem. Retire as folhas com uma escumadeira e deixe esfriarem. Com as mãos, aperte as folhas para retirar o restante da água. Pique as folhas de maneira grossa e reserve.

Em outra uma panela média, coloque o azeite e leve ao fogo médio, junte a cebola, o alho e deixe refogar. Adicione o espinafre picado e deixe cozinhar por 3 minutos, mexendo bem. Acrescente a água. Tempere com uma pitada de noz-moscada ralada na hora. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.

Transfira o creme para o copo do liquidificador e bata ligeiramente. Volte a panela, acrescente o frango, esquente a sopa por alguns instantes e sirva bem quente.