



Sopa de Lentilha

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura picada
- 1 pimentão vermelho picado – opcional
- 3 dentes de alho laminados
- 2 litros de água
- 1 xícara de chá de lentilhas secas
- 500g de tomates bem maduros pelados
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta moída na hora (opcional)



Sopa de lentilha

Preparação:

1. Pique a cebola, a cenoura e o pimentão. Lamine os alhos. Corte os tomates grosseiramente.
2. Em uma panela aqueça o azeite em fogo médio. Junte a cebola e deixe cozinhar cinco minutos mexendo freqüentemente.
3. Acrescente a cenoura, o pimentão e o alho e deixe cozinhar mais três minutos.
4. Junte o restante dos ingredientes, mas coloque pouco sal, você poderá ajustá-lo no final da preparação.
5. Deixe levantar fervura em fogo alto, depois baixe o fogo e deixe cozinhar em fogo brando, sem tampa de 18 a 20 minutos ou até as lentilhas e os vegetais estarem cozidos.
6. Verifique o sal e retire as folhas de louro antes de servir.

Rendimento: 5 porções.

