

Eleve *sua* Cozinha

Receitas Incríveis
para o dia a dia

Eleve®



Sumário



1. *Sopa de Abóbora Assada na Airfryer da Rita Lobo*
2. *Canjiquinha com Abóbora*
3. *Canjiquinha com Abóbora e Cogumelos Refogados*
4. *Sopa de Abóbora Assada*
5. *Sopa de Abóbora*
6. *Sopa de Abóbora com Gorgonzola*
7. *Sopa de Abóbora com Gengibre*
8. *Creme de Mandioca*
9. *Sopa de Couve-Flor com Queijo Azul*
10. *Polenta Cremosa com Couve*
11. *Sopa de Couve-Flor com Farofinha de Pão*
12. *Caldo Verde*
13. *Sopa Creme de Brócolis e Couve-Flor*
14. *Molho de Agrião*
15. *Molho Pesto de Agrião*
16. *Sopa de Mandioquinha*
17. *Sopa de Cenoura com Curry e Leite de coco*
18. *Sopa de Cenoura Assada*
19. *Sopa de Cenoura, Mel e Gengibre*
20. *Sopão de Legumes*

01



Sopa de abóbora assada na airfryer da Rita Lobo

INGREDIENTES

- 250 g de abóbora japonesa sem casca (cerca de 1 $\frac{2}{3}$ de xícara [chá] em cubos de 2 cm)
- 1 cenoura pequena
- 1 talo de salsaõ pequeno (sem as folhas)
- $\frac{1}{2}$ cebola
- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de água quente
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga gelada
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de coentro em grão
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cominho em grão
- sal a gosto
- endro (Dil) a gosto para servir
- semente de abóbora tostada a gosto para servir
- croutons a gosto para servir

01

Sopa de abóbora assada na airfryer da Rita Lobo



MODO DE PREPARO

- Descasque e corte a cenoura em rodela de 2 cm. Descasque e corte a cebola em quatro partes. Lave, seque e corte o talo de salsa em fatias de 2 cm. Corte a abóbora em cubos de 2 cm.
- Numa tigela, coloque os legumes cortados, regue com o azeite e tempere com sal a gosto. Misture bem com as mãos para envolver todos os pedaços com o azeite.
- Pré-aqueça a AirFryer da linha Electrolux por Rita Lobo a 180 °C e programe para assar por 20 minutos.
- Transfira os legumes para o cesto e feche a gaveta. Na metade do tempo, vire os legumes com uma pinça para dourar por igual.
- Enquanto isso, leve uma chaleira com um pouco mais de 2½ xícaras (chá) de água ao fogo médio para aquecer (se preferir, use uma chaleira elétrica).
- Transfira os legumes assados para o liquidificador; tempere com o cominho, o coentro e o mel. Adicione 2½ xícaras (chá) de água quente e bata bem até ficar liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente ejetar a tampa.
- Adicione a manteiga gelada e bata novamente — além de acrescentar sabor, a manteiga deixa a sopa mais aveludada. Se preferir uma sopa mais fluida acrescente água quente aos poucos, até atingir a consistência desejada. Sirva a seguir com croutons, endro e sementes de abóbora tostadas.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 2 porções

02



Canjiquinha com abóbora

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de canjiquinha de milho (ou quirera)
- 350 g de abóbora japonesa (2 xícaras [chá] ralada)
- 1 dente de alho
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 litro de água
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsinha a gosto

02

Canjiquinha com abóbora



MODO DE PREPARO

- Descasque e pique fino o alho. Com uma colher, retire as sementes e as fibras da abóbora. Corte a abóbora em pedaços grandes e, utilizando a casca como proteção para a mão, passe os pedaços pela parte grossa do ralador (no total, você vai precisar de 2 xícaras [chá] de abóbora ralada).
- Leve a panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, adicione o alho e mexa por 1 minuto para perfumar.
- Acrescente a água, junte a canjiquinha e tempere com 1 colher (chá) de sal. Misture bem, tampe a panela e aumente o fogo. Assim que a válvula começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Enquanto isso, prepare a abóbora refogada.
- Leve uma frigideira média ao fogo médio para aquecer. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite, acrescente a abóbora, tempere com sal e pimenta a gosto e refogue por 3 minutos, até murchar. Reserve.
- Após os 20 minutos da canjiquinha, desligue o fogo da panela de pressão e, importante: espere toda a pressão sair antes de abrir a tampa. Junte a abóbora refogada, o queijo, a manteiga e misture bem. Sirva a seguir.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 2 porções



Canjiquinha com abóbora e cogumelos refogados

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de canjiquinha de milho (ou quirera)
- 350 g de abóbora japonesa com casca (2 xícaras [chá] ralada)
- 1 dente de alho
- 1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 litro de água
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsa a gosto
- 200 g de cogumelo shiitake
- 200 g de cogumelo-de-paris
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 ramos de salsa
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Canjiquinha com abóbora e cogumelos refogados



MODO DE PREPARO

- Descasque e pique fino o alho. Com uma colher, retire as sementes e as fibras da abóbora. Corte a abóbora em pedaços grandes e, utilizando a casca como proteção para a mão, passe os pedaços pela parte grossa do ralador (no total, você vai precisar de 2 xícaras [chá] de abóbora ralada).
- Leve a panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, adicione o alho e mexa por 1 minuto para perfumar.
- Acrescente a água, junte a canjiquinha e tempere com 1 colher (chá) de sal. Misture bem, tampe a panela e aumente o fogo. Assim que a válvula começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Enquanto isso, prepare a abóbora refogada e os cogumelos.
- Leve uma frigideira média ao fogo médio para aquecer. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite, acrescente a abóbora, tempere com sal e pimenta a gosto e refogue por 3 minutos, até murchar. Reserve.
- Após os 20 minutos da canjiquinha, desligue o fogo da panela de pressão e, importante: espere toda a pressão sair antes de abrir a tampa. Junte a abóbora refogada, o queijo, a manteiga e misture bem. Sirva a seguir com os cogumelos e folhas de salsinha a gosto.

03

Canjiquinha com abóbora e cogumelos refogados



MODO DE PREPARO

Para os cogumelos:

- Com um pano úmido (ou papel-toalha), limpe os cogumelos — não lave sob água corrente, eles absorvem água e perdem o sabor. Corte os cabinhos dos cogumelos shitake (eles podem ser congelados para o preparo de caldos). Corte os cogumelos-de-paris e shitake em quartos (caso estejam pequenos, corte apenas ao meio).
- Descasque e pique fino os dentes de alho. Lave, seque e pique a salsinha grosseiramente.
- Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, adicione o cogumelo shitake, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até dourar e ficar levemente macios. Transfira para uma tigela e repita com o cogumelo-de-paris.
- Volte o shitake para a frigideira com o cogumelo-de-paris, regue com um fio de azeite, adicione alho e mexa por 1 minuto. Desligue o fogo e misture a salsinha.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Sopa de abóbora assada

INGREDIENTES

- 800 g de abóbora japonesa com casca (cerca de 600 g descascada, ou 4 xícaras cortada em cubos de 3 cm)
- 1 cenoura
- 1 talo de salsa (sem as folhas)
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- raspas de 1 limão-siciliano
- 3 colheres (sopa) de caldo de limão-siciliano
- 5 xícaras (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de conhaque
- 8 colheres (sopa) de azeite
- 5 ramos de sálvia
- ¼ de colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
- Com uma colher, retire as sementes da abóbora. Descasque e corte a abóbora em cubos médios de cerca de 3 cm — não se preocupe em fazer cubos perfeitos, mas os pedaços precisam ter um tamanho uniforme para assar por igual.
- Descasque e corte a cenoura em rodélas grossas de 2 cm. Corte as cebolas ao meio e cada metade em 3 gomos, passando a faca pela raiz, e descasque — assim as camadas permanecem unidas ao assar. Lave, seque e corte o talo de salsaó em pedaços de 2 cm. Com a lateral da lâmina da faca, amasse os dentes de alho e mantenha a casca.
- Numa assadeira grande, coloque os legumes cortados: de um lado a abóbora e do outro lado a cenoura, o salsaó e a cebola — deixe espaço entre os pedaços para dourarem melhor. Distribua os ramos de sálvia e os dentes de alho entre os legumes e regue tudo com 2 colheres (sopa) de azeite. Tempere com 1 colher (chá) de sal e pimenta a gosto. Misture bem com as mãos para envolver todos os pedaços com o azeite.
- Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, ou até que os legumes estejam macios e levemente dourados — não precisa virar na metade do tempo, a ideia é que os legumes fiquem macios, mas com uma parte dourada, para dar sabor à sopa. Enquanto isso, leve uma chaleira com um pouco mais de 5 xícaras (chá) de água ao fogo médio para aquecer.

04

Sopa de abóbora assada



MODO DE PREPARO

- Retire a assadeira do forno, reserve os dentes de alho e os ramos de sálvia — eles serão usados para o molho e a finalização. Transfira metade dos legumes assados para o liquidificador, junte 2½ xícaras (chá) de água e bata até obter um creme liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor da sopa ejetete a tampa.
- Transfira a sopa batida para uma tigela (ou sopeira) e repita o processo com a outra metade dos legumes. Adicione o conhaque à sopa quente e tempere com a canela e noz-moscada. Prove e ajuste o sal.
- Prepare o molho: descasque os dentes de alho assados e coloque num prato. Tempere com ½ colher (chá) de sal e amasse com um garfo até formar uma pastinha. Transfira para uma tigela e misture 6 colheres (sopa) de azeite, as raspas e o caldo de limão-siciliano e a pimenta calabresa.
- Sirva a sopa de abóbora com as folhas de sálvia assadas e o molho de alho.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções

05



Sopa de abóbora

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa (500 g se for comprar já descascada)
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão (sem as folhas)
- 1 dente de alho
- 1 litro de água (ou caldo caseiro de legumes)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- folhas de sálvia a gosto
- sementes de abóbora torrada a gosto para servir
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

05

Sopa de abóbora



MODO DE PREPARO

- Faça o pré-preparo: descasque, descarte as sementes e corte a abóbora em pedaços grandes; descasque e rale a cenoura; corte o talo do salsão em 3 pedaços; corte ao meio e descasque a cebola; numa das metades prenda a folha de louro espetando com os cravos, pique fino a outra metade; descasque e pique fino o alho.
- Coloque a manteiga numa panela média e leve ao fogo médio. Quando derreter, acrescente a cebola picada e a cenoura ralada. Tempere com uma pitada de sal e pimenta-do-reino e refogue até murchar. Junte o alho e misture bem. Adicione a abóbora, a cebola cravejada e os pedaços de salsão. Regue com a água e, quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar com a tampa entreaberta por mais 15 minutos.
- Enquanto isso, leve uma frigideira pequena com o azeite ao fogo médio. Quando aquecer coloque as folhas de sálvia e deixe fritar por alguns segundos, até ficar crocante. Com uma escumadeira, transfira para um prato forrado com papel toalha e reserve.
- Desligue o fogo e, com uma pinça, retire e descarte os pedaços de salsão e a cebola cravejada. Transfira o caldo com os pedaços de abóbora para o liquidificador e bata até ficar liso. Atenção: segure a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa. Sirva a sopa com as folhas de sálvia crocantes e sementes de abóbora torradas.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 4 porções

06



Sopa de abóbora com gorgonzola

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa (500 g se comprar já descascada)
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão (sem as folhas)
- 1 dente de alho
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- 100 g de gorgonzola
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sopa de abóbora com gorgonzola



MODO DE PREPARO

- Faça o pré-preparo: descarte as sementes, descasque e corte a abóbora em pedaços grandes; descasque e rale a cenoura; corte o salsão em 3 pedaços; descasque e corte a cebola ao meio, numa das metades prenda a folha de louro espetando com os cravos, pique fino a outra metade; descasque e pique fino o alho.
- Coloque a manteiga numa panela média e leve ao fogo médio. Quando derreter, acrescente a cebola picada e a cenoura ralada. Tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar. Junte o alho e misture bem. Acrescente a abóbora, a cebola cravejada e os pedaços de salsão. Regue com a água e deixe cozinhar até ferver.
- Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar com a tampa entreaberta por mais 15 minutos. Enquanto isso, numa tigela, esfarele o queijo gorgonzola com o um garfo e deixe fora da geladeira - assim ele derrete melhor na sopa quente.
- Desligue o fogo e, com uma pinça pesque e descarte os pedaços de salsão e a cebola cravejada. Transfira o caldo com os pedaços de abóbora para o liquidificador e bata até ficar liso. Atenção: segure a tampa com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa. Sirva a sopa quente com o gorgonzola esfarelado por cima.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 4 porções



Sopa de abóbora com gengibre

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa
- pedaço de 5 cm de gengibre
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 3 talos de capim-santo
- 1,5 litro de água
- azeite a gosto

07

Sopa de abóbora com gengibre



MODO DE PREPARO

- Lave bem a metade da abóbora sob água corrente.
- Numa panela, coloque 2 xícaras de água, a abóbora e leve para o fogo médio. Deixe cozinhar por 10 minutos - isso fará com que a casca saia facilmente.
- Enquanto isso, lave e fatie o gengibre - não é preciso descascar. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em 4 partes.
- Transfira abóbora pré-cozida para uma tábua e, com o descascador de legumes, retire a casca. (Deixe reservada a panela e a água que cozinhou a abóbora, pois você irá reutilizar).
- Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água. Junte o gengibre, o alho, a cebola, o capim-santo e o restante da água. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos.
- Retire os talos de capim-santo. Transfira o cozido para um liquidificador - se não couber tudo, bata em etapas. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Se preferir, deixe a sopa esfriar completamente.
- Volte a sopa para a panela e verifique o sabor. Se quiser, tempere com mais sal e pimenta-do-reino. Regue com o merecido fio de azeite!

Tempo de preparo: Até 2h

Serve: Até 4 porções

08



Creme de mandioca

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de mandioca ralada crua
- ½ cebola pequena
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- sal a gosto

08

Creme de mandioca



MODO DE PREPARO

- Descasque e pique fino a cebola. Numa panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar.
- Junte a mandioca, regue com o leite e diminua o fogo. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo até a mandioca cozinhar e formar um creme. Durante o cozimento, vá regando com a água, caso note que o creme está secando antes da mandioca estar cozida.
- Desligue o fogo, tempere com sal e noz-moscada a gosto e sirva a seguir.

#DICA

Dica Fica uma delícia com carne seca acebolada.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Sopa de couve-flor com queijo azul

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 3 colheres (sopa) de queijo francês Bleu d'Auvergne esfarelado
- 1 alho-poró
- 2 batatas
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 750 ml de caldo de legumes caseiro (3 xícaras [chá])
- 500 ml de leite (2 xícaras [chá])
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 folhas de louro
- sal
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- queijo francês Bleu d'Auvergne a gosto para servir
- farofinha de amêndoas a gosto para servir
- folhas de endro (Dil) a gosto para servir
- azeite a gosto para servir

Sopa de couve-flor com queijo azul



MODO DE PREPARO

- Descarte as folhas e corte a couve-flor em floretes médios; corte também o talo em pedaços médios. Transfira para uma tigela grande, cubra com água e lave bem. Retire a couve-flor da água em vez de escorrer — assim as sujeirinhas ficam no fundo da tigela. Deixe a couve-flor no escorredor enquanto prepara o restante dos ingredientes.
- Corte o talo do alho-poró em fatias finas, transfira para uma peneira e lave bem sob água corrente. Lave e reserve as folhas.
- Lave, descasque e corte as batatas em pedaços de cerca de 1,5 cm — assim elas ficam bem macias para engrossar a sopa. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.
- Leve uma panela grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, adicione a cebola e o alho-poró, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até ficarem bem macios. Junte o alho, as folhas de louro e as folhas do alho-poró e mexa por 1 minuto para perfumar.
- Acrescente as batatas, a couve-flor e misture bem. Regue com o caldo e o leite, tempere com 1 colher (chá) de sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto e aumente o fogo.
- Assim que começarem a surgir pequenas bolhas na lateral, abaixe o fogo, coloque a tampa, mantendo a panela entreaberta, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que a couve-flor fique bem macia.
- Desligue o fogo e, com a pinça, pesque e descarte as folhas de louro e de alho-poró.

09

Sopa de couve-flor com queijo azul



MODO DE PREPARO

- Bata a sopa em etapas: transfira metade dos legumes com metade do caldo para o liquidificador. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo ejete a tampa. Bata a sopa até ficar lisa e transfira para uma tigela (ou sopeira). Repita o processo com o restante.
- Adicione o queijo à sopa quente e mexa delicadamente para dissolver. Prove e, se necessário, ajuste o sal. Sirva a seguir com farofinha de amêndoas, pedaços de queijo blue d’Auvergne, azeite e folhas de endro a gosto.

Tempo de preparo: Até 2h

Serve: 5 porções



Polenta cremosa com couve

INGREDIENTES

- 2 maços de couve
- 1½ xícara (chá) de sêmola de milho
- 2,75 litros de água (9 xícaras (chá))
- 1 dente de alho descascado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- azeite a gosto
- sal a gosto

10

Polenta cremosa com couve



MODO DE PREPARO

- Leve uma panela grande com a água ao fogo alto para ferver.
- Lave e seque as folhas de couve. Descarte o talo central e rasgue as folhas, com as mãos, em pedaços médios – a ideia é ficar rústico mesmo, não se preocupe com o formato.
- Assim que a água ferver, junte 2 colheres (chá) de sal e diminua o fogo para médio. Acrescente a sêmola de milho aos poucos, mexendo com um batedor de arame para não empelotar.
- Mexa por cerca de 30 minutos até a polenta engrossar e ficar com a consistência de mingau. Atenção: é importante mexer durante o cozimento para não empelotar nem grudar no fundo da panela.
- Desligue o fogo e misture bem o queijo e a manteiga. Prove e, se necessário, ajuste o sal. Junte ½ maço das folhas de couve rasgadas, misture delicadamente e deixe a couve cozinhar no calor da polenta. Enquanto isso, refogue o restante da couve.
- Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite, junte o dente de alho e mexa por 1 minuto para perfumar. Acrescente a couve rasgada, tempere com sal e refogue por 2 minutos até murchar. Sirva a polenta cremosa com a couve refogada.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 6 porções



Sopa de couve-flor com farofinha de pão

INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsinha a gosto

Sopa de couve-flor com farofinha de pão



MODO DE PREPARO

- Descarte as folhas e corte a couve-flor em pedaços médios. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente. Descasque e pique fino a cebola. Com a lateral de faca, amasse o dente de alho e descarte a casca.
- Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente a couve-flor e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, junte o alho e mexa por mais 1 minuto.
- Regue com o caldo de legumes e junte a folha de louro. Assim que ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Enquanto isso, prepare a farofinha de pão.
- Desligue o fogo, descarte a folha de louro e transfira a sopa para o liquidificador. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Bata até ficar lisa, prove e acerte o sal. Sirva com a farofinha de pão e folhas de salsinha.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções

12



Caldo verde

INGREDIENTES

- 3 batatas (cerca de 600 g)
- 1 linguiça portuguesa (cerca de 200g)
- ½ cebola
- 1,25 litro de caldo de carne caseiro
- ½ maço de couve
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO

- Com uma faca, retire a pele da linguiça e corte em rodela finas. Descasque e corte a cebola em meias-luas de 1 cm. Lave, descasque e corte as batatas em 8 pedaços.
- Leve uma panela média ao fogo médio. Quando aquecer, regue com ½ colher (sopa) de azeite, adicione as fatias de linguiça e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Reserve as linguiças douradas numa tigela.
- Abaixar o fogo, regue com ½ colher (sopa) de azeite, junte a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 2 minutos até murchar e começar a dourar.
- Acrescente os pedaços de batata, o caldo de carne e aumente o fogo. Com uma espátula, raspe bem o fundo da panela para dissolver os queimadinhos – eles dão sabor à sopa.
- Assim que começar a ferver, abaixe o fogo novamente, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por mais 25 minutos, ou até que as batatas fiquem macias – espete com um garfo para verificar o ponto.
- Enquanto isso, lave bem as folhas de couve sob água corrente e deixe escorrer o excesso de água. Descarte o talo e corte a couve ao meio, no sentido do comprimento. Corte as folhas ao meio novamente, no sentido do comprimento. Na tábua, disponha uma folha sobre a outra e corte em tirinhas finas – dessa forma, as tiras de couve não ficam tão longas, sendo mais fácil para comer de colher.
- Assim que estiverem bem cozidas, transfira as batatas com o caldo para o liquidificador. Bata por cerca de 2 minutos até formar um creme liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente ejetar a tampa.

12

Caldo verde



MODO DE PREPARO

- Assim que estiverem bem cozidas, transfira as batatas com o caldo para o liquidificador. Bata por cerca de 2 minutos até formar um creme liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente ejetete a tampa.
- Volte o creme batido para a panela, junte a couve fatiada e as rodelas de linguiça douradas. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até a couve ficar macia. Prove e, se necessário, acerte o sal. Sirva a seguir com um fio de azeite.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Creme de brócolis e couve-flor

INGREDIENTES

- 300 g de brócolis
- 300 g de couve-flor
- 160 g de batata ralada (1 xícara (chá))
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de cebola picada (40 g)
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de noz-moscada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

13

Creme de brócolis e couve-flor



MODO DE PREPARO

- Lave os brócolis e a couve-flor sob água corrente. Corte-os em pedaços bem pequenos.
- Coloque todos os ingredientes numa panela média e leve ao fogo baixo para cozinhar por 30 minutos ou até que os legumes estejam macios.
- Transfira os legumes e o caldo para um liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo – segure bem a tampa, para evitar que o vapor empurre e a sopa vaze.
- Volte o creme para a panela, ajuste o sal e, se preferir, acrescente um pouco mais de água. Deixe aquecer bem e sirva a seguir.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 6 porções



Molho de agrião

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de agrião
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

14

Molho de agrião



MODO DE PREPARO

- Numa panela pequena, leve o creme de leite ao fogo médio, apenas para aquecer - se ele estiver gelado na hora de bater, o molho poderá talhar.
- Lave e seque as folhas de agrião. Transfira para o copo do liquidificador, adicione o creme de leite e bata até obter um molho liso. Tempere com sal e pimenta-do-reino e bata apenas para misturar.
- Transfira para uma molheira e sirva a seguir com suflês, aves e peixes. Conserve em geladeira por até um dia.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 4 porções



15

Molho pesto de agrião

INGREDIENTES

- 1 maço de agrião
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada sem sal
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de azeite
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- 1 cubo de gelo

15

Molho pesto de agrião



MODO DE PREPARO

- Destaque as folhas dos talos mais grossos do agrião — os talos mais finos podem ser batidos junto com as folhas, já os talos mais grossos podem ser reaproveitados em outras receitas. Coloque as folhas e os talos mais finos numa tigela e lave com água corrente. Transfira o agrião para uma centrífuga de saladas e seque bem.
- No liquidificador, ponha as folhas e os talos de agrião, junte as castanhas, o azeite, o caldo de limão e o gelo. Tempere com o sal e bata bem até ficar liso — comece no modo pulsar para triturar os talos; se necessário, pare de bater e raspe a lateral do copo para incorporar todos os ingredientes.
- Transfira para uma molheira e sirva a seguir.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 4 porções

16

Sopa de mandioquinha

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioquinha (batata-baroa) (cerca de 10 unidades)
- 1 cebola
- 1 talo de salsão (sem as folhas)
- 2 dentes de alho
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco
- 1,25 litro de água (ou caldo de legumes caseiro)
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- bacon dourado em cubos para servir
- folhas de manjericão a gosto para servir



MODO DE PREPARO

- Lave, descasque e corte as mandioquinhas em rodela de 1 cm. Lave, seque e corte o talo de salsão em cubinhos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.
- Leve uma panela grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione a cebola e o salsão, tempere com uma pitada de sal e refogue por 4 minutos até começar a dourar. Junte o alho, o louro e mexa apenas por 1 minuto para perfumar.
- Acrescente o vinho e misture bem com uma espátula, raspando o fundo da panela para dissolver os queimadinhos e evaporar o álcool. Junte as rodela de mandioquinha, a água e tempere com 2 colheres (chá) de sal e pimenta a gosto. Misture e deixe cozinhar em fogo médio.
- Assim que ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até a mandioquinha ficar bem macia – verifique o ponto espetando um garfo.
- Desligue o fogo e descarte a folha de louro. Transfira metade do caldo com as mandioquinhas cozidas para o liquidificador e bata até ficar liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente da sopa e jete a tampa. Transfira para uma tigela e repita o processo com a outra metade da sopa. Sirva a seguir com o bacon dourado, folhas de manjericão e molho pesto.

16

Sopa de mandioquinha



MODO DE PREPARO

Para o bacon dourado:

- Coloque 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos pequenos (cerca de 80 g) numa frigideira e leve ao fogo médio. Mexa de vez em quando com uma espátula, por cerca de 8 minutos, até os cubos ficarem bem dourados — nem precisa acrescentar azeite ou óleo, o bacon doura na própria gordura. Transfira os cubos de bacon dourado para um prato forrado com papel-toalha e deixe esfriar antes de armazenar ou servir — isso garante que eles fiquem sequinhos e crocantes.

Tempo de preparo: Pá-Pum

Serve: Até 4 porções



Sopa de cenoura com curry e leite de coco

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 talo de salsão (sem as folhas)
- 2 litros de água
- ¼ de xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (chá) de curry
- 1 folha de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

17

Sopa de cenoura com curry e leite de coco



MODO DE PREPARO

- Descarte as folhas e lave o salsão sob água corrente. Descasque a cenoura. Corte a cenoura e o salsão em 3 pedaços. Descasque e corte a cebola ao meio; numa das metades, espete a folha de louro com os cravos.
- Coloque todos os ingredientes numa panela, cubra com a água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue o fogo e coe o caldo numa tigela.
- Transfira os pedaços de cenoura e a metade da cebola cozida para o copo do liquidificador. Acrescente 2 xícaras (chá) do caldo de legumes e bata até ficar liso - se quiser uma sopa mais fluida, acrescente um pouco mais de caldo. Atenção: segure a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa.
- Volte a sopa batida para a panela, tempere com o curry, sal e pimenta-do-reino. Misture o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos apenas para aquecer. Sirva a seguir com croutons ou pipoca. Essa sopa também fica uma delícia servida fria.

DICA

Você pode congelar o restante do caldo de legumes em forminhas para gelo ou saquinhos e utilizar em outras receitas.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 2 porções



Sopa de cenoura assada

INGREDIENTES

- 4 cenouras
- 1 talo de salsaão (sem as folhas)
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- ½ colher (chá) de cominho
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- 3 xícaras (chá) de água quente
- sal a gosto
- sementes de girassol a gosto para servir
- iogurte natural sem açúcar a gosto para servir (opcional)

Sopa de cenoura assada



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
- Lave e descasque as cenouras. Corte cada cenoura na diagonal, em fatias grossas de 2 cm. Descasque, descarte a ponta da raiz e corte cada uma das cebolas em 6 gomos. Lave, seque e corte o talo de salsa em pedaços de 2 cm. Descasque e mantenha os dentes de alho inteiros.
- Numa assadeira grande, coloque os legumes cortados, regue com o azeite e tempere com o cominho, a cúrcuma e sal a gosto. Misture bem com as mãos para envolver todos os pedaços nos temperos e distribua os legumes pela assadeira — quanto mais espaçados estiverem, mais dourados ficam.
- Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até que os legumes estejam dourados — na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual. Enquanto isso, leve uma chaleira com um pouco mais de 3 xícaras (chá) de água ao fogo médio para aquecer.

18

Sopa de cenoura assada



MODO DE PREPARO

- Retire a assadeira do forno e transfira os legumes assados para o liquidificador. Adicione 3 xícaras (chá) de água quente e bata bem até ficar liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente ejeje a tampa.
- Adicione a manteiga gelada e bata novamente — além de acrescentar sabor, a manteiga deixa a sopa mais aveludada. Se preferir uma sopa mais líquida, acrescente água quente aos poucos, até atingir a consistência desejada. Prove e ajuste o sal. Sirva a seguir com iogurte (fluido ou cremoso) e sementes de girassol tostadas a gosto.

#DICA

se o seu liquidificador for pequeno, bata a sopa em duas etapas.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Sopa de cenoura, mel e gengibre

INGREDIENTES

- 8 cenouras (cerca de 1 kg)
- 3 talos de salsaão
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (chá) de mel
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sopa de cenoura, mel e gengibre



MODO DE PREPARO

- Lave as cenouras e o salsão sob água corrente. Descasque e corte as cenouras em rodela de 1 cm de espessura. Descarte as folhas e corte os talos do salsão em cubinhos. Descasque e pique fino a cebola e o alho.
- Leve uma panela grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, junte as cenouras, o salsão, a cebola, o alho e o gengibre. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, misture bem e tampe a panela. Deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto isso, leve uma chaleira com o caldo de legumes ao fogo médio para aquecer.
- Passados os 20 minutos, junte o caldo quente aos legumes com cuidado para não espirrar e misture bem. Acrescente o mel, a folha de louro e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em fogo baixo, até as cenouras ficarem bem macias.
- Com uma pinça, retire a folha de louro. Com cuidado, transfira os legumes com o caldo para o liquidificador e bata até a sopa ficar lisa. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Sirva a seguir.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Sopão de legumes

INGREDIENTES

- azeite de oliva a gosto
- 1 batata picada
- 1,5 l de caldo de legumes ou água filtrada
- 200 g de abóbora moranga picada
- 1/2 maço de couve verde cortada em tiras
- 100 g de macarrão conchinha para sopa
- sal a gosto
- salsinha fresca a gosto

20

Sopão de legumes



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Adicione a cenoura e a batata, refogando rapidamente.
- Adicione o caldo de legumes ou água filtrada e, quando levantar fervura, acrescente a abóbora moranga e a couve. Cozinhe, em fogo médio por mais 10min.
- Se quiser, adicione o macarrão tipo conchinha para sopão. Cozinhe em fogo médio até o macarrão ficar al dente (cerca de 10min).
- Finalize com a salsinha picada a gosto.

Tempo de preparo: Até 1h

Serve: Até 4 porções



Agradecemos pela leitura!

*Entre em contato
conosco:*



@eleve.alimentos

www.elevealimentos.com.br

