



*O nosso melhor para a sua família*

## Sopa de grão com espinafres

### Ingredientes:

300 g folhas de espinafres frescos  
120 g grão de bico seco  
1000 g água  
1 c. sopa sal  
2 cebolas médias, cortadas em quartos  
50 g azeite  
200 g cenouras, cortadas em pedaços  
3 dentes de alho  
150 g nabo, cortado em pedaços (opcional)  
Pimenta q.b.



### Preparação:

Coloque os espinafres na Varoma deixando alguns furos por cobrir para que o vapor passe. Reserve.

No copo limpo e seco introduza o grão e pulverize **30 seg/vel 9**, retire e reserve.

Deite no copo a água, o sal, as cebolas, o azeite, o alho, o nabo e o grão pulverizado, envolva com a espátula. Coloque a Varoma e programe **25 min/Varoma/vel 1**.

Retire a Varoma, coloque o copo de medida programe **1,30 min** e vá **progressivamente** até a **vel 7**.

Coloque os espinafres numa taça, deite a sopa sobre estes, retifique o sal e tempere com pimenta a gosto. Misture e sirva quente.

**Nota:** Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente Vel 3,5, 7 É fundamental esperar 2 a 3 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

**Tempo:** 27 min

**Nºpaxs:** 8

**Dificuldade:** fácil

