



1. SOPAS

Canja de Galinha

½ frango; 2,5L de água; 1 cebola; 3 cravinhos; 1 ramo de salsa; 1 cubo de caldo de galinha; 1 ramo de hortelã; 80g de arroz carolino; raminhos de hortelã.

Ponha o frango numa panela com a água, a cebola cravejada com os cravinhos, a salsa e um pouco de sal, e leve a cozer durante 1 hora. Retire o frango, a salsa, a cebola e a espuma escura, e leve o caldo ao lume. Junte o cubo de caldo de galinha, o ramo de hortelã, e assim que levantar fervura, o arroz lavado. Depois de cozer, junte a carne de frango desfiada, retire o ramo de hortelã e sirva com raminhos de hortelã fresca.

Creme de Tomate

700g de tomate maduro; 1 cebola grande; 2 colheres de sopa de azeite; 1 dente de alho; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; 1L de caldo de carne; 4 colheres de sopa de arroz; sal; pimenta; 1 colher de sopa de manteiga.

Pique a cebola, aloure-a com o azeite e junte o [tomate sem peles](#) e sem gráinhas, o dente de alho esmagado, a salsa e o louro. Tape e deixe estufar durante 5 minutos. Regue com o caldo de carne, deixe levantar fervura, junte o arroz e tempere com pimenta. Deixe cozer durante 20 minutos. Retire a salsa e o louro e passe a sopa pelo passador. Rectifique o sal e, já fora do lume, junte a manteiga.

Caldo Verde

200g de couve galega cortada em caldo-verde; 500g de batata; 50g de chouriço; 1 cebola; 2 dentes de alho; 1,5L de água; 1 decilitro de azeite; sal.

Coza as batatas descascadas com a cebola, o chouriço e os dentes de alho em litro e meio de água temperada com o sal e metade do azeite. Retire o chouriço, esmague tudo o resto e leve novamente ao lume. Assim que estiver a ferver adicione a couve. Deixe cozer com o recipiente destapado só o tempo suficiente para a couve deixar de saber a crú. Verifique o tempero e adicione o resto do azeite. Corte o chouriço em rodela, distribua-as pelos pratos e regue com o caldo-verde.

Nota: Se a couve for muito dura, escale-a com água a ferver e passe-a em seguida por água fria.



Sopa Andaluza (para 4 doses)

4 chávenas de [tomate pelado](#) cortado; 4 cebolas grandes cortadas aos cubinhos miudinhos; 2 folhas de louro; 2 cravinhos; 2 raminhos de salsa; 2 raminhos de manjerona; 1 talo de aipo; 6 grãos de pimenta; 2 colheres de chá de açúcar; 1 colher de chá de molho inglês; sal; pimenta branca; noz-moscada; 230g de arroz agulha cozido; 3 colheres de sopa de pimento vermelho cortado aos cubinhos; 3 colheres de sopa de pimento amarelo aos cubinhos; 3 colheres de sopa de pimento verde aos cubinhos.

Ferva em lume brando os tomates, a cebola, a folha de louro, o cravinho, a salsa, a manjerona, o aipo, a pimenta em grão e o açúcar, durante 30 minutos. Passe por um passador fino, junte os condimentos e volte a pôr a ferver em lume brando durante 5 minutos. Deite o arroz e deixe mais 3 minutos. Sirva enfeitado com os pimentos cortados em cubinhos.

Sopa de legumes

1 chávena de feijão branco; 1 chávena de ervilhas; sal; 4 cenouras; 1 nabo; 2 alhos franceses; 1 cebola; talos de couve portuguesa.

Coza o feijão branco e as ervilhas num litro de água temperada com sal. Depois de bem cozidos junte os restantes legumes cortados grosseiramente, e deixe cozer. Bata a sopa com um "passe-vite" ou uma varinha mágica e leve de novo ao lume até levantar fervura. Nota: pode, antes de servir, forrar os pratos ou a terrina, com fatias fininhas de pão.

Sopa de espinafres

2 cebolas picadas; 600 ml de caldo de galinha ou água e 1 cubo de caldo de galinha; 750g de espinafres; 1 folha de louro; 1 raminho de salsa; sal; pimenta; noz moscada móida; 300 ml de iogurte simples.

Deite num tacho a cebola, o caldo de carne, e os espinafres. Depois junte a folha de louro, a salsa, o sal, a pimenta. Tape e deixe cozer durante 10 a 15 minutos até os espinafres estarem tenros. Retire a folha de louro e desfaça todos os ingredientes com um batedor até obter um puré cremoso. Servindo quente: junte a noz moscada e metade da quantidade de iogurte e aqueça sem deixar ferver. Cubra no prato com o resto do iogurte e paprika. Servindo frio: arrefeça o puré e misture metade do iogurte. Cubra no prato com o resto do iogurte e paprika.



Sopa de Tomate

1 lata de tomate ou de sumo de tomate dietético sem sal (aprox. 290g); 1 chávena meia cheia de leite; ½ colher de chá de pó de caril; pimenta; manjericão; molho inglês; uma cebola picada; ½ colher de chá de mostarda.

Refogue a cebola e junte o tomate, o leite, o molho inglês, o caril, a pimenta e a mostarda, e misture bem. Sirva quente mas não deixe ferver.

Açorda à Alentejana

1 molho de coentros (ou metade coentros, metade poejos); 3 dentes de alho; 1 colher de sopa de sal grosso; 1 decilitro de azeite; 1,5L de água a ferver; 300g de pão de 2ª duro; 4 ovos; azeitonas pretas.

Esmague os coentros num almofariz com os dentes de alho e o sal grosso, até obter uma pasta, e deite-a numa terrina, regando com o azeite e escaudando com a água a ferver. Mexa, junte o pão cortado em fatias e os ovos previamente escalfados. Sirva com azeitonas.

Sopa de Feijão

200g de feijão branco; 1 cebola grande; 2 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de concentrado de tomate; 2 dentes de alho; 1 cubo de caldo de carne; ½ colher de chá de manjerona; ½ colher de chá de paprika em pó; salsa picada; 5 cravinhos; 2 folhas de louro; 1 alho francês pequeno; 100g de presunto fumado; sal.

Lave o feijão e demolhe-o de um dia para o outro. Corte a cebola, salteie com o azeite, os alhos, o tomate e o feijão, e deite água por cima. Leve a ferver e junte o cubo de caldo de carne, as ervas e as especiarias. Ate os cravinhos e as folhas de louro a um pedaço de alho francês (para ser fácil de retirá-los quando a sopa estiver pronta) e junte-os também. Deixe cozer cerca de 1 hora e um quarto. Junte o presunto cortado em cubos e o alho francês em tiras, e coza durante 15 minutos. Rectifique o tempero, coloque numa terrina e polvilhe com salsa.

Sopa de cebola gratinada

1,5kgs de cebolas; 60g de manteiga; 1,25Lts de caldo de carne; 1 copo de vinho branco; sal; pimenta; 100g de queijo ralado; fatias de pão francês.

Descasque as cebolas, corte-as em rodela muito finas e aloure-as em manteiga, mexendo com uma colher de pau. Junte o caldo de carne, e



quando ferver, coza durante cerca de 1 hora. Junte o vinho e tempere com o sal e a pimenta. Cubra o fundo dos pratos de sopa com fatias de pão torrado, e deite por cima alternadamente sopa e queijo ralado, sendo a camada de cima de queijo. Leve ao forno a gratinar. Estará pronto quando o queijo formar uma crosta dourada.

Creme de Alhos Franceses

3 alhos franceses; 500g de batatas; 1 cubo de caldo de galinha; 1 colher de sopa de manteiga; 1 decilitro de natas.

Prepare os alhos franceses e corte-os em bocados. Descasque as batatas e corte-as em quartos, juntando depois a litro e meio de água. Adicione também o cubo de caldo de galinha. Assim que os legumes estiverem cozidos, passe pelo passador. Junte a manteiga ao puré e leve em seguida novamente ao lume. Antes de servir e fora do lume, junte as natas ligeiramente batidas e mexa.

Nota: Pode guarnecer esta sopa com um pouco de presunto picado. Espalhe-o à superfície da sopa já nos pratos.

Sopa de Camarão

250g de camarão; 1 copo de vinho branco; 2 cenouras; 3 cebolas; 1 alho; 1 folha de louro; azeite; 2 nabos; 3 tomates maduros; 1 colher de sopa de farinha; bocadinhos de pão frito ou torrado.

Coza os camarões em água, e depois de cozidos tire-os com uma escumadeira e deite na água o vinho branco, as cenouras inteiras e 2 das cebolas. Com a outra cebola, o alho, a folha de louro e um fio de azeite faça um refogado, e depois de o passar por um passador junte-o ao caldo, assim como os nabos e os tomates. Leve ao lume para cozer os legumes, esmague-os com o passe-vite, e engrosse o caldo com a farinha, previamente torrada numa frigideira no forno. Deite depois os camarões descascados dentro da sopa e sirva com os bocadinhos de pão.

Sopa de Castanhas

1,5 Kg de castanhas piladas; 1 lata de feijão vermelho; 1 cebola; 300g de massa de cotovelos; presunto; chouriço; sal; azeite.

Coloque as castanhas de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, retire-lhes as peles e coza juntamente com o feijão. Corte o presunto e o chouriço em bocadinhos pequenos e pique a cebola. Junte à sopa. Vá mexendo de vez enquando e tempere a gosto. Quando estiver quase cozido,



junte a massa e continue a mexer de vez em quando. Quando tudo estiver finalmente cozido, sirva ainda quente numa terrina, sem triturar nada.

Caldo Verde

Ingredientes:

- 750 gr de batatas de polpa branca
- 250 gr de couve galega cortada em caldo-verde
- 1 cebola
- 5 colh. sopa de azeite
- Sal q.b.

Receita:

Leve ao lume cerca de 2 litros de água temperada com sal e, quando começar a ferver, junte as batatas descascadas. Deixe cozer as batatas. Depois de cozidas, retire e esmague as batatas com um garfo, introduzindo-as depois novamente no caldo. Deixe levantar fervura e adicione, então, a couve galega migada em caldo-verde (o mais fino possível), a cebola picada e 3 colheres de sopa de azeite. Deixe cozer. Na altura de servir, junte o restante azeite.

Bom apetite

Creme de Abóbora

Ingredientes:

- 500 gr de abóbora
- 2 cebolas
- Azeite
- Sal
- 1 L de água
- 2 colh. sopa de natas
- Salsa picada

Receita:

Lave, descasque e corte as cebolas às rodelas. Descasque a abóbora e parta-a em bocados. Refogue em azeite as cebolas, junte o sal e a abóbora. Tape e mantenha em lume brando durante 15 minutos, mexendo de vez em quando. Junte 1 litro de água a ferver e deixe em lume médio durante mais 15 minutos. Misture tudo muito bem e junte as natas. Sirva polvilhado com salsa.

Bom apetite

Creme de Cebolas

**Ingredientes:**

- 1 colh. de sopa de margarina
- 0,5 kg de cebolas
- 300 gr de batatas
- 1 l de caldo de carne
- 1 gema de ovo
- 1 colh. sopa de natas
- Noz moscada, sal e pimenta

Receita:

Derreta a margarina e acrescenta as cebolas, deixando-as alourar ligeiramente, até ficarem transparentes. Junte as batatas cortadas em cubinhos e o caldo de carne. Assim que levantar fervura, deixe cozer cerca de meia hora, com o tacho tapado. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Reduza a puré. Bata a gema com as natas e acrescenta, pouco a pouco, algumas colheres do puré. Adicionar cuidadosamente esta mistura à sopa, para que não talhe, mexendo sempre e deixar cozer mais 2 minutos, sem ferver.

Bom apetite

Creme de Cogumelos**Ingredientes:**

- 500g de cogumelos frescos
- 50g de manteiga
- 1 colh. de sobremesa de cebola picada
- 0,5 litro de leite
- 2 colh. de sopa de farinha
- 7,5 dl de caldo de galinha
- 2 dl de natas
- Sal e noz moscada ralada q.b.

Receita:

Prepare o caldo de galinha. Limpe e lave muito bem os cogumelos e corte-os em fatias. Faça um refogado com 25g de manteiga e a cebola. Junte os cogumelos e tempere com sal. Vá mexendo até à água dos cogumelos se evaporar. Retire duas colheres de sopa dos cogumelos e reserve para a decoração. Prepare um molho branco: ferva o leite e, à parte, derreta a restante manteiga. Junte a farinha e mexa rapidamente com uma colher de pau, para não encaroçar. Adicione aos poucos o leite a ferver, mexendo sem parar, deixando cozinhar durante 5 minutos. Misture na panela dos cogumelos, adicione o caldo de galinha, misture bem e deixe cozinhar durante mais uns minutos. Retire do lume e bata no liquidificador. Rectifique os temperos e junte as natas e um pouco de noz moscada ralada. Leve ao lume, sem deixar ferver. Deite a sopa numa terrina e enfeite com os cogumelos reservados. Pode servir com torradinhas.

Bom apetite

Gaspacho com Iogurte

**Ingredientes:**

- 1 kg de tomates maduros
- 0,5 dl de azeite
- 3 colh. sopa de vinagre
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 pepino
- Sal
- 2 iogurtes naturais
- Gema de ovo cozido
- Salsa

Receita:

Lave os tomates e retire-lhes os pés. Descasque a cebola, os alhos, o pepino e corte-os em pedaços. Passe tudo com o triturador. Tempere com sal e junte os iogurtes, o azeite e o vinagre. Guarde no frio. Na hora de servir, polvilhe com gema de ovo picada e complete com duas pedras de gelo. Decore com um raminho de salsa.

Bom apetite

Sopa de Castanhas**Ingredientes:**

- 1,5 Kg de castanhas piladas
- 1 L de feijão vermelho
- 1 cebola
- 300 gr de massa de cotovelos
- Presunto e chouriço q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

Receita:

Coloque as castanhas de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, retire-lhes as peles e coza juntamente com o feijão. Corte o presunto e o chouriço em bocadinhos pequenos e pique a cebola. Junte à sopa. Vá mexendo de vez enquanto e tempere a gosto. Quando estiver quase cozido, junte a massa e continue a mexer de vez em quando. Quando tudo estiver finalmente cozido, sirva ainda quente numa terrina, sem triturar nada.

Bom apetite

Sopa de Cebola com Queijo**Ingredientes:**

- 2 colh. sopa de azeite
- 3 cebolas
- 2 gemas
- Queijo *Gruyère* ralado
- Pão frito

Receita:

Deite numa caçarola o azeite e as cebolas peladas e finamente picadas. Cozinhe em lume fraco até começar a alourar. Junte água suficiente para a sopa e apure durante 20 minutos. Deixe arrefecer um pouco e junte as gemas batidas, mexendo sempre. Leve novamente ao lume e até levantar fervura. Antes de servir, junte o queijo e os pedaços de pão frito.

Bom apetite



Sopa de Cenoura com Alho Francês

Ingredientes:

- 800 gr de cenouras
- 60 gr de margarina
- 1 alho francês
- 2 dl de natas
- Sal q.b.

Receita:

Limpe o alho, pique a parte branca e leve ao lume numa panela com a margarina, deixando refogar, mas sem ganhar cor. Junte as cenouras descascadas e cortadas em pedaços. Acrescente a água suficiente para cobrir e deixe cozer. Quando estiver cozido, retire e triture a sopa. À parte, corte a parte verde do alho em tiras fininhas e coza à parte. Adicione à sopa, juntamente com as natas. Mexa, rectifique de temperos e leve ao lume para aquecer.

Bom apetite

Sopa de Cogumelos com Gambas

Ingredientes:

- 250 gr de cogumelos frescos
- 50 gr de farinha de arroz
- 1 L de caldo de carne
- 50 gr de margarina
- Parte branca de 1 alho francês
- 0,5 dl de natas
- 2 gemas
- 100 gr de gambas cozidas
- Sal q.b.

Receita:

Limpe e pique o alho francês, e leve ao lume com a margarina. Deixe refogar, sem alourar. Junte os cogumelos lavados, mexa e deixe estufar um pouco. Adicione o caldo com a farinha de arroz previamente dissolvida e deixe ferver durante 5 minutos. Passe com a varinha mágica até obter um creme fino e rectifique o sal. Numa taça, misture as natas com as gemas e adicione ao creme. Deixe aquecer, sem ferver, e junte as gambas descascadas.

Bom apetite

Sopa de Feijão com Espinafres

Ingredientes:

- 1 lata pequena de feijão manteiga já cozido
- 1 cebola grande
- 3 batatas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 raminho de salsa
- 1 pé de tomilho
- 1 colh. sopa de margarina
- 150 gr de folhas de espinafres
- Sal e pimenta q.b.

Receita:

Leve a cozer a cebola, os alhos descascados e inteiros, as batatas descascadas e partidas em quartos, o louro e as ervas aromáticas e o feijão. Retire os cheiros e passe os legumes, de modo a obter um creme aveludado. Derreta a margarina numa frigideira e adicione os espinafres picados, estufando sobre lume brando até ficarem desfeitos. Acrescente ao puré de feijão, mexa bem e tempere com sal e pimenta, deixando cozer mais 5 minutos.

Bom apetite



Sopa de Legumes

Ingredientes:

- 200 gr de couve lombarda
- 1 cenoura
- 1 nabo
- 500 gr de batatas
- 1 alho francês
- 1 pé de aipo
- 500 gr de tomates maduros
- 250 gr de carne de galinha
- 100 gr de ervilhas cozidas
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal q.b.

Receita:

Corte a lombarda, a cenoura, os nabos e as batatas em cubinhos. Limpe o alho francês e o aipo; pique-os. Retire o pé, escale, pele e retire as pevides aos tomates. Pique-os. Leve ao lume o azeite, numa panela, com os dentes de alho picados e deixe refogar um pouco. Junte o alho francês e o aipo. Deixe refogar sem, no entanto, alourar. Adicione os restantes legumes, a galinha e o cubo de caldo de carne. Mexa e tape durante 2 minutos. Junte 1,5 L de água e deixe cozer. Quando a galinha, a couve e a cenoura estiverem cozidas junte o tomate picado. Retire a galinha e desfie-a. Quando estiver tudo cozido, junte as ervilhas e a galinha desfiada, deixe ferver e tempere com sal. Sirva a sopa bem quente.

Bom apetite

Sopa do Pescador

Ingredientes:

- 100 gr de presunto
- 500 gr de camarões
- 250 gr de ameijoas
- 3 ovos cozidos
- 1 cháv. café de arroz
- 2 colh. sopa de azeite
- 1 colh. sopa de margarina
- Sal q.b.

Receita:

Lave os camarões e coza-os. Escorra, reserve o caldo e descasque-os. Abra as ameijoas em pouca água e, em lume brando, retire-as da concha e coe a água. Junte as águas reservadas. Corte o presunto em pedaços e, numa frigideira, leve-os ao lume, a fritar com o azeite e a margarina. Cerca de 20 minutos antes de servir a sopa, junte numa panela o presunto frito com a gordura, a água dos mariscos, os camarões, as ameijoas e o arroz. Rectifique a água e leve ao lume. Quando o arroz estiver cozido, retire e sirva polvilhado com os ovos picados.

Bom apetite



Sopa Fria de Morangos

Ingredientes:

- 500 gr de morangos
- 4 iogurtes naturais
- 1 limão
- 1 dl de vinho do Porto

Receita:

Escolha e lave os morangos. Retire-lhes o pé e coloque-os num recipiente, reservando alguns. Junte os iogurtes. Com a varinha mágica, reduza tudo a puré. Adicione o Porto, tempere com sumo de limão e mexa bem. Sirva em taças individuais decoradas com pedaços de morangos.

Bom apetite

Sopa de Pepino

Ingredientes:

- 1 pepino
- 2 iogurtes naturais
- 5 dentes de alho
- 1 colh. sopa de salsa picada
- 1 colh. sopa de endro
- 1 tomate
- Sal e pimenta q.b.

Receita:

Descasque, retire as sementes e desfaça em puré o pepino. Bata o iogurte até ficar homogéneo, misture com o puré, o endro e os alhos esmagados. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com salsa. Ornamente com pedaços de tomate sem pele nem sementes e sirva bem frio.

Bom apetite

Sopa de Rabanetes

Ingredientes:

- 2 molhos de rabanetes tenros
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates maduros
- 2 l de água
- 2 colh. sopa de azeite
- 100 gr de massa cortada
- Sal q.b.
- Cebolinho verde picado

Receita:

Raspe os rabanetes, retirando as raízes. Lave-os em várias águas e triture-os, juntamente com o alho, a cebola e o tomate (todos previamente pelados). Coloque numa panela, junte a água a ferver, o azeite e uma pitada de sal. Cozinhe em lume brando, durante cerca de 2 horas. Rectifique o caldo, acrescente a massa cozida à parte e rectifique os temperos. Apure mais uns minutos e polvilhe com cebolinho verde picado.

Bom apetite



Sopa de Tomate e Agriões

Ingredientes:

- 400 gr de batatas
- 3 tomates maduros
- 1/2 cebola
- 60 gr de margarina
- 1 molhinho pequeno de agriões
- Sal q.b.
- 2 ovos cozidos
- Pão torrado

Receita:

Descasque, corte aos bocados e coza as batatas em água temperada com sal, juntamente com a cebola, também cortada aos bocados. Lave, retire o pé, corte em quatro e coza também os tomates, juntando-os às batatas e cebola. Lave os agriões. Depois da sopa cozida, triture-a e leve novamente ao lume. Junte os agriões, a margarina e deixe ferver durante 5 minutos, mexendo de vez em quando para não pegar. Retire e sirva acompanhada de ovo cozido picado e pequenos cubos de pão torrado, que deverão ser servidos à parte.

Bom apetite