

SOPA DE URTIGA

de MARIA DO ROSÁRIO MENDONÇA

Receita

Ingredientes:

1 molho de urtigas (folhas jovens)
4 batatas médias
2 cebolas médias
2 dentes de alho
0,5 l de água
Azeite q.b.
Sal q.b.



Preparação:

Colocar a água numa panela e deixar ferver. Juntar as batatas, cebolas e o alho em cubos. Temperar com sal. Deixar cozer em lume médio cerca de 20 minutos.

Passar a mistura com a varinha mágica e, se necessário, acrescentar água. Levar novamente a panela ao lume e, assim que levantar fervura, juntar as urtigas.

Retificar os temperos e deixar cozer cerca de 3 minutos. Temperar com um fio de azeite.

Bom apetite mediterrânico!