



Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel
-Coimbra-



Concurso de Receitas de Sopas Completas, Equilibradas e Criativas.

"A magia da Sopa"

Sopa Colorida (1º lugar do 1º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 2 Batatas
- 1 Cebola
- 1 dente de Alho
- 2 Cenouras
- 1 Courgete
- 1 cabeça de Nabo
- 1 Ovo
- Abóbora e Espinafres a gosto
- Água, Sal e Azeite qb



PREPARAÇÃO:

Numa panela com água e sal. Ponha a cozer, numa primeira panela, todos os ingredientes exceto o ovo e os espinafres que irão cozer numa segunda panela à parte. Depois de estarem cozidos todos os ingredientes, coloque um fio de azeite e passe a varinha mágica no conteúdo da primeira panela. Verta metade do conteúdo numa terrina (creme de cenoura).

Retire os espinafres e o ovo que cozeram previamente e junte-os com a metade do creme que sobrou. Passe a varinha mágica e sirva numa terrina (creme de espinafres).

Serve-se colocando no prato metade de creme de cenoura e metade de creme de espinafres podendo-se enfeitar com cenoura ralada e folhas de espinafre.

João Machado, EB1 Loreto, 4º Ano

Sopa de Peixe deliciosa (2º lugar do 1º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- postas de peixe (Maruca, Pescada...)
- 2 Cebolas
- 1 Cenoura
- 4 dentes de Alho
- 2 Tomates
- 1 Pimento pequeno
- 1 molho de Coentros
- Cubos de pão e Delícias do mar (para enfeitar)
- Sal, Pimenta, Sal e Azeite qb



PREPARAÇÃO:

Numa panela com água, temperada com sal, pimenta, vinagre e um raminho de coentros, cozer o peixe. Retirar o peixe, tirar as peles e espinhas e desfia-se. Coar a água de cozedura.

Num tacho faz-se um refogado com cebolas picadas, os dentes de alho, o tomate (sem pele e sementes), o pimento, coentros, azeite e pimenta. Tritura-se o refogado com a varinha mágica e junta-se a água de cozer o peixe. Levar ao lume e quando ferver junta-se o peixe desfiado e verifica-se os temperos. Juntam-se os cubos de pão e as delícias do mar cortadas e deixa-se apurar.

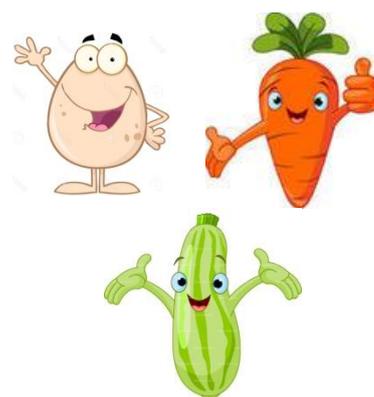
Simão Pedro Ferreira Albuquerque, EB1 Sargento-Mor, 3º Ano

Sopa de Legumes com picadinho de Salsa e Ovo (3º lugar do 1º

Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 2 Batatas grandes
- 8 Cenouras
- 1 Cebola
- 1 Chuchu (opcional)
- 1 ovo
- 1/2 ramo de Salsa
- 1 pitada de Sal e Azeite qb



PREPARAÇÃO:

Numa panela com água cozer os legumes descascados. Coze-se num outro recipiente o ovo. Pica-se o ovo e a salsa. Quando os legumes estiverem cozidos, junta-se um pouco de sal e azeite e tritura-se de modo a obter um creme.

Serve-se o creme de legumes polvilhando-o com o ovo e a salsa picados

Júlia Vieira Rodrigues, EB1 Santa Apolónia, 3º Ano, Turma 6, nº15

Sopa de peixe (1º lugar do 2º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 500 g de cação (ou outro peixe branco que prefira)
- 2 batatas médias
- 4 cenouras
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de azeite
- 3 dl de água de cozer o peixe
- 1 copo de vinho branco
- 1 raminho de salsa
- 200 g de massa cotovelinhos
- Sal e pimenta a gosto



PREPARAÇÃO:

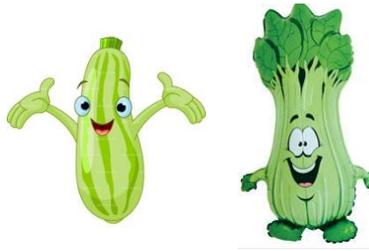
Coza o peixe em água e sal e reserve o caldo de cozedura. Retire as espinhas e parta em pequenos pedaços. Numa panela aqueça o azeite e introduza as cebolas picadas e os dentes de alho esmagados. Quando a cebola ficar transparente, junte o tomate sem pele cortado em cubos, as cenouras e as batatas descascadas e cortadas em pedaços, o caldo de cozer o peixe, o vinho, a salsa inteira, o sal e a pimenta. Deixe cozer tapado. Quando estiver cozido junte o peixe e passe tudo pela varinha mágica (se preferir, pode deixar o peixe em pedaços, triturando apenas os legumes). Leve novamente ao lume, junte a massa e deixe-a cozer. Retifique os temperos e sirva de seguida.

Mariana Silva, nº13, 5º D

Sopa das 4 Estações (2º lugar do 2º Escalão – Concurso)

INGREDIENTES:

- batata ou courgete
- cenoura ou abóbora
- Alho francês ou feijão-verde
- Cebola e alho
- Massa pequena (cotovelos ou outra – convém ser pequena)
- Couve-roxa (cortada muito fina)



PREPARAÇÃO:

Para o puré: Colocar a batata (ou a courgete), a cebola e o alho numa panela com água e sal, deixar cozer bem, no final, moer até ficar em puré. Colocar azeite a gosto.

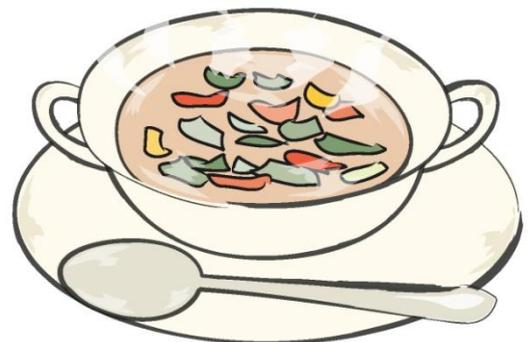
Para o efeito quatro estações: colocar as massas, a cenoura (ou abóbora) em cubos ou raspada, o alho francês (ou feijão verde) cortados e a couve-roxa. Deixar ferver por aproximadamente meia hora. Mexer e retificar o sal.

Irene Vieira, nº11, 5ªA

Sopa Primavera (3º lugar do 2º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES (para 7 pessoas):

- 2 courgetes pequenas
- 2 cenouras
- 6 cebolinhas
- 2 alhos franceses
- 200g de espinafres
- 200g de folhas de alface
- 250g de agriões
- 1 dente de alho
- 2 litros de caldo de verduras (ou, caso não seja possível, água)
- 1 colher de tomilho fresco
- azeite, salsa e sal qb



PREPARAÇÃO:

Picar as cebolinhas muito finas e cortar em bocados pequenos as courgetes descascadas, as cenouras e os alhos franceses. Refogar estes vegetais numa panela grande com azeite, alho pisado, tomilho fresco, salsa picada e o sal. Manter em lume médio até as hortaliças ficarem moles. Seguidamente picar fino as folhas de espinafre, de alface e de agrião e juntá-las na panela. Não deixar de mexer até os vegetais estarem macios. Juntar o caldo vegetal (ou água) e manter a cozer por 15 minutos em lume brando. Retificar o sal e...servir quente!

João Gonçalves, nº11, 5ºC

Sopa de Alho-Francês (1º lugar do 3º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 1 chuchu
- 1 cebola pequena
- 1 courgete
- 2 alhos franceses
- água qb
- azeite
- salsa ou coentros picados
- sal qb



PREPARAÇÃO:

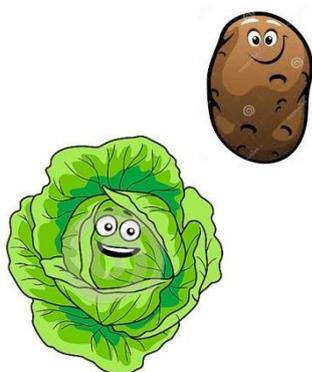
Descasque e corte os legumes em pedaços pequenos e coloque-os numa panela. Cubra os legumes com água e tempere com sal. Deixe cozinhar até os legumes ficarem cozidos. Triture depois com a varinha mágica, até obter um creme. Regue com um fio de azeite e retifique o sal. Antes de servir, polvilhe com a salsa ou os coentros picados

João Daniel, nº15, 7ºC

Sopa de caldo verde (2º lugar do 3º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 400g de batatas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1dl de azeite
- 1 couve galega
- 1,5l de água e sal
- 1 chouriço



PREPARAÇÃO:

Descascar as batatas e cortar em pedacinhos, colocar em 1,5l de água assim como a cebola e o alho. Temperar com azeite, sal e deixar cozer durante 30 minutos.

Passar a sopa com a varinha até ficar em creme.

Introduzir a couve cortada muito fininha e deixar apenas levantar fervera.

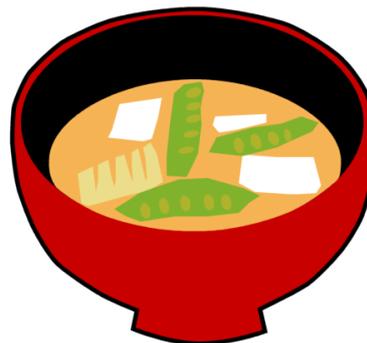
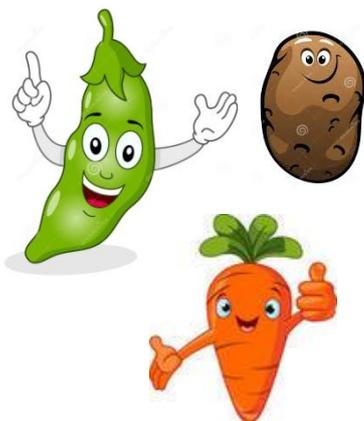
Cortar o chouriço às rodelas juntando-o à sopa

Diogo Silvano nº9 7ªA

Sopa de Feijão (3º lugar do 3º Escalão – Concurso Sopa Saudável)

INGREDIENTES:

- 200g de feijão-verde
- 2 cenouras
- 1 courgette
- 1 batata
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal



PREPARAÇÃO:

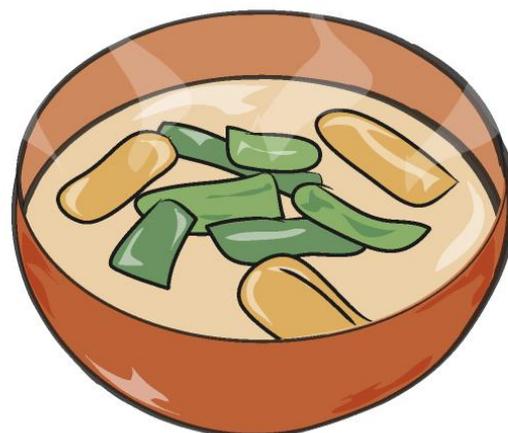
Descasque a batata, as cenouras, a cebola e a courgette e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare o feijão verde, laminando-o finamente. Quando os legumes estiverem cozidos reduza a puré e junte o feijão verde. Leve de novo ao lume e adicione o sal. Verifique se o feijão verde está bem cozido, desligue o lume. Adicione o azeite.

Mara Raquel Santos Ribeiro, nº19, 7ªA

Sopa de nabiças com feijão branco

INGREDIENTES:

- 1 molho de Nabiças
- 200g de Feijão Branco
- 3 Cenouras
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 1/2 Copo de Azeite
- 1 colher de Sal
- 100g de Massa



PREPARAÇÃO:

Põe-se metade do feijão para a panela com água, junta-se a cebola, duas cenouras, dois dentes de alho e o azeite, vai ao lume e deixa-se cozer. Após cozer triturar tudo. Migam-se a outra metade das nabiças muito bem em conjunto com a cenoura sobrante. Juntar estes vegetais, uma colher de sal, deixar cozer mais um pouco, mexer e... está pronta!

Guilherme Lima Martins Galvão, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Sopa das Novidades

INGREDIENTES:

- 250g de Cenouras
- 100g de Nabos
- 250g de Batatas
- 3l de Água
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 6 folhas de Alface
- 100g Feijão Verde
- 500g de Ervilhas
- 1 ramo de Salsa
- Sal e azeite

PREPARAÇÃO:

Lavam-se bem os legumes e cortam-se, como para uma sopa juliana, metade das cenouras, batatas e nabos. Corta-se, como se fosse para um caldo verde, a salsa e as folhas de alface, os feijões verdes às tirinhas e pica-se uma cebola. Cozer tudo em, temperando com um pouco de azeite e sal, incluindo a restante parte dos vegetais ainda não cortada. Para engrossar a sopa tirar os vegetais inteiros e moer. Misturar tudo e deixar apurar.

Júlio Silvestre, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Sopa de Feijão Verde

INGREDIENTES:

- 400g Batatas
- 1 Cebola
- 1 Chuchu
- 3 Cenouras
- 1 Tomate
- Sal a gosto e 3 colheres de sopa de Azeite

PREPARAÇÃO:

Num tacho mete-se a batata, cenoura, cebola, chuchu e tomate, deixa-se cozer muito bem. Tritura-se tudo até ficar em polme. Juntar o feijão verde cortado em pedaços miúdos, acrescenta-se sal e azeite a gosto e deixa-se cozer.

Sara Ribeiro Santos, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 4 Batatas
- 1 Cebola
- 2 Cenouras
- 3 dentes de Alho
- 1 Couve
- Sal e Azeite a gosto

PREPARAÇÃO:

Num tacho mete-se a batata, cenoura, cebola e alhos, deixa-se cozer muito bem. Tritura-se tudo até ficar em polme. Juntar a couve cortada em pedaços miúdos, acrescenta-se sal e azeite a gosto e deixa-se cozer.

Jéssica Sofia Fernandes Seguro, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Sopa de Castanhas com Estaladiço de Bacon

INGREDIENTES:

- Castanhas cozidas
- Alho francês
- Cenoura
- Courgete
- Bacon
- Natas
- Sal, pimenta e sal qb

PREPARAÇÃO:

Cortar os legumes aos cubos e colocá-los numa panela com azeite e fazê-los suar. Adicionar as castanhas descascadas e cobrir com água. Deixar cozer. Entretanto colocar fatias de bacon num tabuleiro e levá-las ao forno até ficarem estaladiças.

Quando a sopa estiver cozida, triturar tudo e adicionar um pouco de natas. Servir a sopa com o bacon estaladiço por cima.

Francisco Silva Correia, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 1l de água
- 2 Batatas
- 1 Cebola
- 10 Feijões
- 4 Cenouras
- 1 Tomate
- 1Kg de Brócolos
- Sal e Azeite qb

PREPARAÇÃO:

Colocar numa panela a água, cenouras, cebola, feijões, batata e sal, pôr a panela ao lume, deixar cozer e triturar. Juntar azeite e os brócolos na panela e deixar cozer.

Nina Filipa Faria Pinheiro, EB1 Santa Apolónia, Turma 5, 3º Ano

Creme de Cenoura com Alho Francês

INGREDIENTES:

- Água
- 5 Batatas
- 1 Cebola
- 2 Cenouras
- 1 Tomate
- 1 Courgete
- 2 dentes de alho
- Alho francês
- Sal e Azeite qb

PREPARAÇÃO:

Colocar numa panela a água até meio, cenouras e cebola picadas, batata e courgete cortada aos cubos, um tomate limpo de pele, e sal. Pôr a panela ao lume, deixar cozer e triturar. Juntar o alho francês, cortado às rodelas, e deixar cozer.

David Araújo EB1 Santa Apolónia, Turma 6, 3º Ano

Creme de Legumes

INGREDIENTES:

- Alguns talos de Couve Portuguesa
- 1 Xicara de Feijão Branco
- 1 Xicara de Ervilhas
- 1 Cenoura
- 1 Nabo
- 2 Alhos Franceses
- 1 Cebola

PREPARAÇÃO:

Cozer o feijão branco e as ervilhas num litro de água, temperado com sal. Depois de bem cozidos, juntam-se os restantes legumes cortados grosseiramente. Deixar cozer.

Passa a sopa por um «passe-vite» ou triture com varinha mágica e leve, de novo, ao lume até levantar fervura

Nota: Pode forrar a terrina, onde vai servir a sopa, com fatias finas de pão.

Ariana Silva, EB1 Santa Apolónia, Turma 6, 3º Ano

Creme de Nabijas

INGREDIENTES:

- 3 Batatas grandes
- 2 Cenouras
- 1 Cebola pequena
- 1 Caldo Knorr de legumes
- Folhas de Nabijas qb
- Sal qb

PREPARAÇÃO:

Descasque e corte, em cubos, todos os legumes, coloque-os na panela e cubra-os com água. Tempere com o caldo Knorr e sal. Leve ao lume.

Quando estiver cozido, triture tudo com a varinha mágica. Caso fique muito grosso, juntar água.

Juntar as nabijas e deixar cozinhar mais um pouco. Verifique o tempero e sirva.

Gonçalo Graça, EB1 Santa Apolónia, Turma 6, 3º Ano

Sopa à moda lá de casa

INGREDIENTES:

- 2 Batatas de tamanho médio
- 2 Cenouras grandes
- 1 Cebola
- 1 Alho francês
- 2 dentes de Alho
- 1 Courgete
- 1 Tomate pequeno bem maduro
- 1 cabeça de Nabo
- 1/2 frasco de Feijão cozido
- 1 coração de Couve-lombarda
- esparguete
- Sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Numa panela com água juntar as batatas, cenouras, cebola, alho francês, dentes de alho, tomate, courgete e nabo e deixar cozer. Após estar bem cozido triturar muito bem até formar um puré. Se estiver demasiado sólido, juntar água. Juntar metade de um coração de couve-lombarda cortado às rodelas bem fininhas, um pouco de esparguete, bem partido e deixar cozer.

Carolina Martins Morais, EB1 Sargento-Mor, 4º Ano

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 2 Batatas médias
- 2 Cenouras médias
- 1 Chuchu
- 1 Cebola
- 1 Courgete
- 1 Alho francês
- 1 Courgete
- 1 Couve de coração
- Sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Cortar os legumes (batatas, cenouras, Chuchu, courgete, cebola e o alho francês) aos pedaços e colocar numa panela com água .

Deixar os legumes cozer durante 20 minutos. Após cozer, triturar com varinha. Colocar a couve cortada na panela e temperar com azeite e sal. Deixar cozer a couve mais 15 minutos e... está pronta a servir!

Tiago José das Neves Martins, EB1 Sargento-Mor, 4º Ano

Sopa Italiana

INGREDIENTES:

- ½ l de água
- 5 Batatas pequenas (cortadas em rodela)
- 1 Pimento verde e um pimento amarelo cortados em cubinhos
- 1 Cebola picada
- 2 dentes de Alho picados
- 1 talo de Aipo picado
- 2 Couriços de carne, cortados em rodela finas
- 1 pacote pequeno de polpa de Tomate
- 1l de caldo de carne
- 1 colher de chá de Orégãos
- 1 colher de café de Alecrim seco
- Queijo Parmesão desfiado
- 2 colheres de Azeite, Cebolinho, Sal e Pimenta qb
- Cubos de Pão torrado

PREPARAÇÃO:

Coza o chouriço à parte e depois escorra e guarde. Numa panela deite o azeite e refogue a cebola e os alhos. Salteie, po 5 minutos, as batatas e os pimentos e vá acrescentando os orégãos, o alecrim e os aipos. Regue com a polpa de tomate, a água e o caldo de carne e junte o chouriço e o bacon. Tape e deixe cozinhar durante 15 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Na altura de servir polvilhe a sopa com cebolinho, coloque o queijo e os cubos de pão aparte.

João Gonçalo Ribeiro dos Santos Basílio, EB1 Sargento-Mor, 4º Ano

Sopa Caseira

INGREDIENTES:

- 1l de água
- 3 Cenouras médias
- 4 pezinhos de Salsa
- 1 folha de Louro
- 2 folhas de Alface frisada
- 1 ramo de Cerófilo (planta da família da salsa) e outro de Tomilho
- 2 folhas de Couve
- 1 talo de Aipo
- Sal e pimenta qb

PREPARAÇÃO:

Numa panela com água juntar todos os vegetais e deixar cozer, em lume brando, durante trinta minutos. Temperar com sal e pimenta e trituram até formar um creme.

Afonso Filipe de Matos, EB1 Santa Apolónia, 3º Ano

A Magia da Sopa

INGREDIENTES:

- água
- sal
- alho
- couve
- couve-flor
- courgete
- abóbora
- batatas
- cenoura
- cebola

PREPARAÇÃO:

Numa panela com água colocam-se os legumes já cortados e adiciona-se o sal. Deixar cozer aproximadamente 45 minutos. Retirar do lume e triturar os legumes. De seguida levar outra vez ao lume para ferver e depois adicionar um fio de azeite.

Matilde Craveiro, EB1 Marmeleira, 3º Ano

Sopa Criativa

INGREDIENTES (para 6 pessoas):

- 1 couve-branca
- 3 cenouras
- 6 batatas
- feijão (palaús) qb
- massa qb
- 1 cebola
- azeite e sal qb

PREPARAÇÃO (tempo: 40 min):

Encher um tacho de 2l com água e colocar duas das cenouras e as batatas cortadas aos cubos, a cebola cortada às rodelas e um pouco de sal. Deixar cozer muito bem e triturar tudo. Juntar a couve e a última cenoura cortadas muito miudinhas, deixar cozinhar e colocar azeite a gosto. Servir à mesa.

Carlos Francisco Jesus Batista, EB1 Marmeleira, 4º Ano

Sopa de Feijão-verde com Tomate

INGREDIENTES:

- 1Kg de feijão-verde
- 1 cebola
- 2 tomates
- 2 batatas médias
- 1 courgete
- azeite e sal qb

PREPARAÇÃO:

Coloca-se num tacho água e batatas a cozer. Quando cozidas, esmagam-se com um garfo.

Corta-se o feijão-verde à camponesa, a cebola em meias-luas, o tomate e a courgete em cubos e coloca-se num tacho a cozer bem. Quando estiver cozido mistura-se a batata triturada, a massa, o azeite e sal a gosto. Deixar cozinhar e... está pronta!

Maria Inês Bernardes de Jesus, nº20, 6ºB

Sopa de Peixe

INGREDIENTES:

- 1 ou 2 postas de peixe (podem-se aproveitar restos já cozinhados)
- 1 ou 2 camarões por pessoa
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de coentros picados
- azeite e sal qb
- massa (cotovelos ou macarronete) ou, se preferir, arroz

PREPARAÇÃO:

Cozer o peixe com o louro, uns grãos de pimenta, um dente de alho, uma cebola pequenina, uns pés de salsa e uns grãos de sal, tendo o cuidado de não salgar o caldo pois ele vai ser a base da sopa, se quiser coza juntamente uns três ou quatro camarões por pessoa. Reservar a água de cozer o peixe

Entretanto refogar a cebola e o alho picado num fio de azeite, juntar o tomate descascado picado, deixando cozer lentamente. Retirar as espinhas do peixe.

Adicionar o peixe, os camarões e a água do peixe ao refogado deixando levantar fervura. Adicionar a massa (ou arroz) e deixar cozer. Juntar os coentros picados.

Beatriz Sousa Lobo, nº3, 6ºB

Sopa de Grão com Nabijas

INGREDIENTES:

- 150g de grão
- 8dl de água
- 2 colheres de sopa de Becel cozinha líquido.
- 1 cebola
- 1 cravinho, 1 folha de louro e 1 ramo de hortelã
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 nabo
- ¼ molho de nabijas
- sal qb

PREPARAÇÃO:

Demolhe o grão e coza-o na panela de pressão com água, a colher de sopa de Becel, a cebola espetada com o cravinho, os alhos e o louro. Retire o louro e o cravinho e reduza a puré. Leve o puré de grão ao lume, com a cenoura e o nabo cortados em quadradinhos e as nabijas picadas. Junte o resto da Becel líquida, sal a gosto e a hortelã. Deixe cozer até os legumes ficarem macios.

Diogo Rafael, nº6, 5C

Sopa da Pedra

INGREDIENTES:

- 700g de carne de porco gorda
- 1 orelha de porco
- 1 chouriço de carne e 1 chouriço preto e 1 farinheira pequenos
- 4 dentes de alho e 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 cebolas
- 4 colheres de sopa de azeite, 1 folha de louro, 1 colher de chá de pimentão doce, hortelã, sal e piri-piri qb
- 600g de feijão vermelho
- 800g de batatas

PREPARAÇÃO:

Demolhe o feijão em água de um dia para o outro. No dia, arranje as carnes, descasque os alhos e as cebolas e pique-os finamente. Coza o feijão com as carnes, os enchidos, a cebola, o alho, o azeite e a folha de louro. Retire os enchidos e as carnes à medida que vão ficando cozidos. Corte a carne e a orelha em pequenos pedaços e os enchidos em rodela. Quando o feijão estiver macio, retire do lume, rejeite o louro e reserve 1/3 do feijão. Junte, ao tacho, a polpa de tomate e o pimentão doce, reduza a puré, adicione mais água, se necessário, e retifique o sal. Leve novamente ao lume até ferver. Descasque as batatas, corte-as aos cubinhos, junte-os ao tacho e deixe cozinhar até que fiquem macios. Adicione depois o feijão que reservou, as carnes e os enchidos, retifique novamente o sal, tempere com piri-piri, junte as folhas de hortelã, deixe ferver. Retire do lume, sirva bem quente, acompanhada de pão caseiro.

Erica Sofia Santos, nº6, 5ºD

Sopa de Gaspacho

INGREDIENTES:

- 3 litros de água gelada
- 450g de pão duro
- 6 dentes de alho e 6 colheres de sopa de azeite e 6 de vinagre branco
- 1 pepino
- 4 tomates maduros
- 3 pimentos verdes
- orégãos e sal qb

PREPARAÇÃO:

Pise os dentes de alho, juntamente com o sal, num almofariz, até ficarem em papa. Passe uma terrina ou tigela grande de barro ou faiança por água gelada e coloque os alhos pisados, orégãos, tomates (dois deles reduzidos a puré e os outros cortados). Juntar o pepino cortado aos cubos e o pimento às tiras finas. Tempere com o azeite e o vinagre. Regue a mistura com 3 litros de água gelada e, na altura de servir, introduza o pão cortado aos quadrinhos.

Samuel Carvalho, nº18, 5ºC

Sopa de Alho Francês

INGREDIENTES:

- 2 batatas grandes
- 1 cenoura
- 1 courgete
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 nabo pequeno
- 1 alho francês
- 2l de água
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Cortam-se todos os ingredientes (exceto o alho francês e o azeite) em pedaços pequenos e leva-se a cozer. Depois de tudo cozido, tritura-se até ficar em puré. Corta-se o alho francês em rodelas finas, junta-se ao puré e leva-se a cozer. No fim da cozedura junta-se o azeite e... está pronto a comer!

Francisca Lontro, nº9, 5º C

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 1 frasco de feijão branco
- 1 saco de ervilhas
- sal
- 4 cenouras
- 1 nabo
- 2 alhos franceses
- 1 cebola
- talos de couve portuguesa

PREPARAÇÃO:

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 fogo até levantar fervura. Antes de servir pode forrar os pratos ou a terrina com fatias finas de pão.

Mónica Antunes, nº21, 6ºB

Sopa Rica de Feijão

INGREDIENTES:

- 1 chávena almoçadeira de feijão branco ou vermelho
- 1 cebola grande
- 1 alho francês médio
- 1 courgete média
- 1 chuchu
- 2 dentes de alho
- 1/4 de chouriço de carne (facultativo)
- 2 cenouras grandes
- 1 nabo
- 1/2 couve lombarda
- 2 colheres de sopa de azeite e sal qb

PREPARAÇÃO:

Colocar numa panela o feijão (reservar alguns), a cebola, o alho francês, a courgete, o chuchu, os dentes de alho, o sal e o chouriço. Cobrir com água e deixar cozer. Depois de tudo cozido retirar o chouriço e triturar até ficar em creme. Cortar as cenouras, o nabo e o resto do chouriço aos cubinhos e a couve em bocados a seu gosto. Colocar a cozer os vegetais, o feijão restante e a couve no creme. Após estar pronto colocar as duas colheres de azeite.

Ana Margarida Gonçalves Ferreira, nº3, 5ºA

Sopa de Agriões

INGREDIENTES (para 6 pessoas):

- 80g alho-francês
- 1 dente de alho
- 20g de azeite
- 250g de courgete (cortada em pedaços)
- 150g de cenoura (cortada em pedaços)
- 150g de abóbora (cortada aos bocados)
- 700g de água
- 1 colher de sal de sal
- 150g de folhas de agrião

PREPARAÇÃO (no robot de cozinha Bimby):

Coloque na panela o alho-francês, o alho e o azeite e refogue três minutos (vel. 1)

Adicione a courgete, a cenoura, a abóbora, a água, o sal e as folhas de agrião na varoma e programe: 25 minutos; varoma; vel. 1.

No fim, triture a courgete, a cenoura e a abóbora. Adicione os agriões cozidos ao vapor.

Ana Francisca Carvalho Torres, nº2, 5ªA

Sopa Verde Saudável

INGREDIENTES:

- couve-flor
- courgetes
- cogumelos
- cenoura
- brócolos
- alho picado
- feijão verde
- coentros
- azeite, sal e pimenta preta moída qb

PREPARAÇÃO:

Cozer todos os vegetais em água, adicionar sal, azeite e pimenta moída a gosto. Deixar cozinhar e, no final, tritura-se tudo e colocam-se coentros frescos por cima.

Ana Matilde António Veríssimo, nº4, 5ªA

Sopa de Abacate e Legumes

INGREDIENTES (para 4 pessoas):

- 1 abacate grande e maduro
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 50g de milho enlatado
- 2 tomates, descascados e sem sementes
- 1 dente de alho esmagado
- 1 alho francês, picado e às rodelas, para guarnecer
- 1 malagueta vermelha, picada
- 425ml de caldo de legumes
- 150ml de leite

PREPARAÇÃO:

Descasque o abacate e esmague a polpa com um garfo, junte o sumo de limão e reserve até ser necessário. Aqueça o óleo numa panela grande. Junte o milho, os tomates, o alho, o alho francês e a malagueta e salteie em lume brando durante 2-3 minutos até os legumes amolecerem.

Coloque metade da mistura de legumes numa trituradora ou misturadora, juntamente com o abacate esmagado e triture até ficar tudo homogéneo. Transfira a mistura para uma panela limpa.

Adicione o caldo de legumes, o leite e os legumes reservados e cozinhe em lume brando durante 3-4 minutos até estar quente. Transfira para tigelas individuais aquecidas, guarneça com as rodelas de alho francês e sirva imediatamente.

Diogo Lagoa, nº8, 6ºA

Sopa de Legumes

INGREDIENTES (para 6 pessoas):

- 3 batatas grandes
- 1 courgete média
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 2 cenouras
- 1 couve-coração
- sal e azeite qb
- massinha

PREPARAÇÃO:

Colocar numa panela com água a gosto, batata, cenoura, courgete, cebola e o alho. Deixar cozer bem e triturar. Colocar a massinha e a couve, deixar cozinhar, temperar com sal e azeite, a gosto e...servir!

Laura Sofia Almeida Lopes Baptista, nº15, 6ºB

Sopa de Cremosa

INGREDIENTES (para 6 pessoas):

- 4 batatas grandes
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 5 cenouras
- 1p de ervilhas
- sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Colocar numa panela com água a gosto, batata, cenoura, courgete, cebola e o alho. Deixar cozer bem e triturar tudo. Colocar as ervilhas, deixar cozinhar, temperar com sal e azeite, a gosto e...servir!

Laura Sofia Almeida Lopes Baptista, nº15, 6ºB

Creme de Cenoura

INGREDIENTES:

- 4 cenouras médias
- 1courgete
- 1 tomate médio
- 1 alho francês
- 2 batatas médias
- 1/4 pimento verde ou vermelho
- 1 cebola média
- 1 caldo de legumes
- azeite, sal e orégãos qb

PREPARAÇÃO:

Descasque e lave bem os legumes. Corte-os e ponha todos numa panela de pressão, com exceção dos orégãos. Deixe cozer durante 45 minutos. Retire do lume e, caso tenha pouca, adicione água quanto baste. Triturar com a varinha mágica. De seguida leve ao lume e coloque os orégãos (cerca de ¼ de colher de sopa). Deixe cozinhar durante mais 15 minutos e adicione três colheres de sopa de azeite e mexa com uma colher de pau. Desligue o fogão e... está pronta a servir!

Paulo Júnior Vasconcelos, nº17, 6ºA

Sopa de Grão

INGREDIENTES:

- 2 tigelas de grão de bico cozido
- 5 cenouras
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1/2 a 1 cabeça de couve lombarda
- 2 courgetes
- 1caldo de legumes, azeite e sal qb

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume uma panela com 1 tigela de grão-de-bico, 1 courgete cortada, 2 cenouras, a cebola, o dente de alho e o caldo. Deixe tudo a cozer bem durante cerca de uma hora. De seguida, retire do lume e triture tudo com varinha mágica. Descasque as restantes cenouras, corte-as em cubos em conjunto com as couves. Deixe tudo a cozer e a apurar bem. Mexa com uma colher de pau, adicionando cerca de 4 colheres de sopa de azeite. Mexa novamente, retire do lume e, ... está pronta a servir!

António Vasconcelos, nº2, 6ªA

Creme Laranja

INGREDIENTES (para 4 ou pessoas):

- 2 batatas médias
- 1 cenoura média
- 1cebola média
- metade de um pimento vermelho médio
- 2 dentes de alho
- 1 nabo pequeno
- 1/3 de uma couve (deverá ter também os talos – importante!)
- água suficiente para cozer os legumes
- 1 tomate pequeno
- 1 pequeno raminho de salsa e uma folhinha de aipo (opcional)
- sal

PREPARAÇÃO:

Os legumes deverão ser descascados e muito bem lavados. Todos os legumes deverão ser cortados em pedaços grandes, depois deverão ser colocados numa panela com água. Cozer o tempo suficiente para os legumes ficarem bem cozinhados (moles). Acrescentar um pouco de sal. Triturar tudo e voltar colocar ao lume até ferver. Apagar o fogo e servir.

Ricardo Oliveira, nº18, 6ªA

Sopa de Espinafres

INGREDIENTES:

- 300g de cenoura
- 1 courgete grande
- 4 batatas médias
- 2 cebolas médias
- 1 molho de espinafres
- sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Corte as batatas, as cenouras, as cebolas e a courgete em pedaços pequenos.. Leve a cozer em água com sal e um fio de azeite. Quando os legumes estiverem cozidos, triture até ficar em puré. Leve novamente a lume. Junte as folhas de espinafres, previamente lavadas. Deixe cozer bem.

Bianca Gonçalves, nº8, 5ºB

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 2 cenouras e 2 batatas grandes
- 1 courgete; 1 couve-flor; 1 cabeça de nabo
- 100g de beterraba roxa; 100g de abóbora
- 1 cebola grande; 1 chuchu
- 4 dentes de alho
- 3l de água
- sal, azeite qb e 1 caldo Knorr de galinha

PREPARAÇÃO:

Numa panela de pressão grande, colocam-se os seguintes legumes descascados, aos pedaços: 1 das cenouras, a beterraba roxa, a cabeça de nabo, a abóbora, o chuchu, as batatas, a cebola, os dentes de alho e a courgete com casca. Adiciona-se a água, o caldo Knorr e sal a gosto. Vai a cozer, em panela fechada, e depois de levantar fervura, cozinha em lume brando por 5 minutos. Destapa-se, com cuidado, e passa-se tudo com a varinha mágica.

Volta ao lume até levantar fervura e adiciona-se a couve-flor e a cenoura partidas em pequenos pedaços. Manter ao lume, com a panela aberta, até os legumes estarem cozidos (atenção não deixar cozinhar demasiado – manter crocante). Após cozinhar deitar um fiozinho de azeite a gosto.

Mariana Silva, nº16, 5ºB

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 2 cenouras e 2 batatas grandes
- 1 courgete; 1 couve-lombarda; 1 cabeça de nabo
- 100g de abóbora
- 1 cebola grande; 1 chuchu
- 4 dentes de alho
- 3l de água
- sal, azeite qb e 1 caldo Knorr de galinha

PREPARAÇÃO:

Numa panela de pressão grande, colocam-se os seguintes legumes descascados, aos pedaços: 1 das cenouras, a cabeça de nabo, a abóbora, o chuchu, as batatas, a cebola, os dentes de alho e a courgete com casca. Adiciona-se a água, o caldo Knorr e sal a gosto. Vai a cozer, em panela fechada, e depois de levantar fervura, cozinha em lume brando por 5 minutos. Destapa-se, com cuidado, e passa-se tudo com a varinha mágica.

Volta ao lume até levantar fervura e adiciona-se a couve lombarda, partida em juliana grossa, e a cenoura cortada em quartos fininhos. Manter ao lume, com a panela aberta, até os legumes estarem cozidos (atenção não deixar cozinhar demasiado – manter crocante). Após cozinhar deitar um fiozinho de azeite a gosto.

Susana Silva, nº20, 5ºB

Sopa de Ervilhas

INGREDIENTES:

- 300g de ervilha comprada a granel
- 1 colher de sopa de azeite e ½ colher de sal
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho
- 1 caldo de frango

PREPARAÇÃO:

Numa panela de pressão grande cozinhe a ervilha por 3 minutos, na proporção 3 partes de água para 1 parte de ervilha. Não reutilize a água de cozedura. Colocar água e dissolver o caldo de frango e cozer durante 15 minutos. Noutra panela fazer um refogado, utilizando a cebola e o alho, até ficar dourado. Deite as ervilhas previamente cozinhadas no refogado, junte a água com o caldo dissolvido e deixe ferver por 10 minutos. Bata tudo no liquidificador, até obter um creme espesso. Se necessário acrescentar água. Deixe aquecer e tempere com sal.

David Reis, nº5, 6ºA

Sopa de Abóbora

INGREDIENTES:

- 1Kg de abóbora
- 1 batata média (descascada e cortada)
- 1/2 cebola e 1 cebolinha picados
- 1 dente de alho, pequeno, amassado
- 1l de água ou mais
- Óleo vegetal, 1 cubo de caldo de legumes e, se necessário, sal
- Queijo Roquefort e torradas (opcional)

PREPARAÇÃO:

Numa panela grande, doure o alho num fio de óleo vegetal e acrescente a cebola picada. Mexa rápido e acrescente a abóbora e a batata picada. Coloque água e deixe ferver. Coloque o caldo de legumes e mexer até dissolver. Deixe cozinhar com a tampa colocada até aos vegetais cozinharem. Desligue o lume e verta no liquidificador até formar um creme. Coloque o creme na panela e cozinhe com a cebolinha. Acrescente sal apenas se for necessário. Pode servir, polvilhando queijo Roquefort na sopa e acompanhando com torradas.

Guilherme Almeida, nº13, 6ªA

Sopa de Ervilhas

INGREDIENTES (6 pessoas):

- 4 batatas médias
- 2 courgetes médias
- 3 cenouras grandes
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1/2 alho francês
- 1/2 nabo
- 1 pacote de ervilhas congeladas
- 2 tiras de entremeada
- 6 fatias de broa de milho
- sal, orégãos e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Descasque todos os ingredientes e corte-os em pedaços bem pequenos. Numa panela coloque todos os ingredientes (menos as ervilhas), e também as tiras de entremeada. Coloque água até tapar os ingredientes, deixe cozinhar até os legumes ficarem bem moles. Retire as tiras de entremeada e desfie. Triture os legumes até obter um puré cremoso. Junte a carne desfiada ao puré, tempere com sal, orégãos e azeite. Volte a triturar tudo. Coloque as ervilhas no creme e deixe cozinhar em lume brando. Sirva acompanhado de fatias de broa.

Joana Rafaela Lemos, nº14, 6ªA

Sopa Gulosa

INGREDIENTES:

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite
- 300 gr de abóbora
- 200 gr de cenoura
- 400 gr de batata
- 1,5 l de água
- 2 alhos franceses
- 1 pitada de sal
- 800 gr de feijão verde
- tostas em forma de coração

PREPARAÇÃO:

Descasca-se a cebola e os dentes de alho, cortamos e refogamos no azeite, envolve-se mexendo sempre até a cebola ficar tenra. Corta-se a abóbora, a cenoura e a batata em pedaços, junta-se ao refogado e envolve-se tudo muito bem. Adiciona-se a água e deixa-se cozer. Retira-se do fogo, tritura-se e tempera-se com sal. Junta-se ao preparado o feijão verde já cortado e leva-se a cozer.

Retirar do lume e servir. Enfeita-se a sopa com tostas em forma de coração.

Turma do 6ºD

Sopa da Pedra

INGREDIENTES:

- 300g de cenoura
- 2 Cebolas médias
- 1 Molho de espinafres
- 1 Courgete
- azeite e sal qb

PREPARAÇÃO:

Corte as batatas, as cenouras, as cebolas e a courgete em pedaços pequenos.

Leve a cozer em água com sal e um fio de azeite.

Quando os legumes estiverem cozidos, tritura-se a sopa em puré e leve novamente ao lume

Junte as folhas de espinafre lavadas e deixe cozer.

Mayara Morais, 7ªA

Sopa de grão e espinafres

INGREDIENTES:

- 500g de batatas
- 500g de grão cozido
- Parte branca de um alho francês (cortado às rodelas)
- 1 Cebola
- espinafres
- 1 Chávena de café de azeite
- sal qb
- 1 Cubo de caldo de galinha

PREPARAÇÃO:

Numa panela com aproximadamente 3 litros de água, coloque as batatas, o alho francês cortado às rodelas, o cubo de caldo de galinha e metade do grão. Tempere com sal e deixe cozer durante 30 minutos, aproximadamente, até os legumes ficarem tenros.

Depois de cozer os legumes, quando já estiverem tenros, passe a sopa. Depois junte o resto do grão e os espinafres. Mexa tudo e junte o azeite. Caso seja necessário junte água.

Deixe cozer durante 15 minutos.

Inês Silva, nº16, 8ºC

Sopa fria de melão com presunto e cebolinho

INGREDIENTES:

- 700g de polpa de melão
- 1 iogurte natural
- 1 copo de café de sal
- 1/2 dl vinho de Porto
- 1 ou 2 fatias finas de presunto magro
- pimenta preta qb
- cebolinha qb

PREPARAÇÃO:

Parta o melão ao meio e limpe-o de casca e sementes.

Corte então a polpa de melão em cubos e coloque-os no copo do liquidificador.

Junte-lhe o iogurte e misture muito bem, até obter um creme.

Retire do copo e coloque o creme obtido numa tigela, acrescentando ainda o sal e o vinho do porto.

Mexa bem

Posteriormente, corte o presunto em tiras fininhas, que deverá saltear por curtos instantes numa frigideira antiaderente, sem qualquer gordura adicional.

Retire-as do lume e disponha-as por cima de papel absorvente.

Divida a sopa por taças, enfeite com as tiras de presunto e o cebolinho.

Beatriz Batista, nº6, 7ªA

Sopissíma

INGREDIENTES:

- azeite
- cebola
- alho francês
- cenoura
- courgete
- abóbora
- natas
- ovo

PREPARAÇÃO:

Refoga-se a cebola e o alho francês cortado em rodelinhas no azeite.

Quando estiver translúcido junta-se os restantes legumes cortados em cubinhos.

A seguir junta-se água a ferver até cobrir totalmente os legumes e deixa-se cozer.

Passa-se pela varinha mágica para obter um creme e na hora de servir coloca-se no prato e no centro deita-se uma colher de natas e ovo cozido picado.

Margarida Rodrigues, nº17, 7ºB

Creme de Legumes com Espinafres

INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 4 cenouras
- 150g de abóbora
- 500g de batata
- 0,5dl de
- 1,2l de água
- sal e espinafres qb

PREPARAÇÃO:

Descasque os legumes e corte tudo em pedaços. Coloque-os numa panela com o azeite e deixe refogar.

Tempere com sal, adicione a água e deixe cozer em lume brando.

Assim que os legumes se encontrarem cozidos, triture a sopa e retifique os temperos.

Junte as folhas de espinafres e deixe cozer durante 10 minutos.

Ana Cação, nº4, 7ºB

Sopa de Ervilhas

INGREDIENTES:

- 1,2 l de água
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 cubo concentrado de caldo de carne
- 1 c. de sopa de manteiga
- 50g de massa de cotovelos
- 100g de ervilhas
- sal e hortelã qb

PREPARAÇÃO:

Leve a água ao lume até ferver. Junte-lhe o cubo concentrado de caldo de carne e misture bem; retire e reserve.

Corte as cenouras e a cebola em cubos pequenos e refogue-os na manteiga. Junte o caldo de carne, tempere com sal e deixe cozer em lume brando.

Adicione a massa de cotovelo e coza durante 10 minutos.

Por fim acrescente as ervilhas e coza mais cinco minutos. Retifique os temperos e sirva a sopa decorada com hortelã.

Ana Cação, nº4, 7ºB

Creme de Ervilhas

INGREDIENTES:

- 1300g de ervilhas
- 1 cebola
- 1 cenouras
- batatas qb
- sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Picar a cebola e pôr na panela com azeite a refogar.

Lavar descascar e cortar aos cubos as batatas e a cebola junto ao refogado.

Cubra com água e tempere com sal misture as ervilhas e deixe cozer tudo.

Triture a sopa e depois passe-a com um coador

Sirva e desfrute da sua refeição.

João Rodrigues, n16, 7ºC

Sopa de Legumes e Verdura

INGREDIENTES:

- 1 Dente de alho picado
- 1 Cebola ralada
- 1 C de chá de margarina light
- 2 Cenouras raladas
- 1/2 Abobrinha picada (bem pequena)
- 1 Beterraba ralada
- 1 Maço de agrião
- cebolinho picado

PREPARAÇÃO:

Refogue a cebola na margarina e depois coloque os vegetais e deixe refogar por 5 minutos.

Acrescente sal e água até cobrir tudo.

Cozinhe em fogo baixo até amolecer bem os vegetais.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e polvilhe com cebolinho picado.

João Pratas, nº17, 7ºC

Sopa de Feijão

INGREDIENTES:

- Batata
- Cenoura
- Abobora
- Cabeça de Nabo
- Couve-flor
- Cebola
- Feijão vermelho (1 lata pequena)
- Couve portuguesa
- Massa
- Azeite
- Sal

PREPARAÇÃO:

Descascar e partir a batata, cenoura, abobora, cabeça de nabo, couve-flor, cebola, a gosto, levar ao lume numa panela com água, sal e 4 colheres de sopa de feijão, deixar cozer.

Quando os legumes estiverem bem cozidos retirar do lume, tritura-los com a varinha magica, levar novamente ao lume deixar ferver acrescentar a couve portuguesa partida a gosto e a massa, quando a massa e a couve portuguesa estiverem quase cozidas acrescentar o resto do feijão e azeite, mais 5 minutos e está pronta.

Bruno Duarte, nº4, 7ºC

Sopa de Mexilhão com Açafrão

INGREDIENTES:

- 1,5 a 2Kg de mexilhão (2 sacos)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 folha de louro
- 1/2 pimento vermelho cortado aos cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 40g de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de tabasco
- 200ml de natas light
- 1 molhinho de coentros picados

PREPARAÇÃO:

Num tacho coloque os mexilhões lavados. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 5 minutos, até o mexilhão abrir. Depois do mexilhão aberto, retire do lume e deixe arrefecer um pouco. Retire o miolo das conchas e reserve o caldo.

Num tacho leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, a folha de louro e o pimento. Mexa e deixe refogar em lume médio até que fique tudo bem cozinhado. Depois de tudo refogado, retire a folha de louro e misture muito bem a farinha. Aos poucos, enquanto mexe, junte o caldo dos mexilhões e água suficiente para prefazer 800ml de líquido. Junte o açafrão e o tabasco. Mexa até que comece a ferver.

Quando começar a ferver, misture as natas e o miolo de mexilhão. Mexa e deixe aquecer bem, sem ferver. Se quiser, misture os coentros na sopa ou sirva-os por cima.

Maria Inês Alves Leite, nº20, 7ªA

Sopa de Vichyssoise

INGREDIENTES:

- 2 alhos franceses picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de manteiga (30g)
- 100g de batata fatiada
- 560ml de caldo de galinha
- sal e pimenta do reino moída (qb)
- 270ml de natas frias

PREPARAÇÃO:

Refogue o alho francês e a cebola picada na manteiga. Cozinhe-os aproximadamente durante 8 minutos. Junte a batata e o caldo de galinha. Adicione o sal e a pimenta a gosto. Deixe que a sopa ferva. A seguir, deixe a sopa cozinhar lentamente durante 30 minutos. Passe a sopa até ficar muito cremosa. Deixe arrefecer e, antes de servir, acrescente as natas frias e misture delicadamente.

Inês Silva, nº16, 8ªC

Sopa de Legumes e Verdura

INGREDIENTES:

- 1 Dente de alho picado
- 1 Cebola ralada
- 1 C de chá de margarina light
- 2 Cenouras raladas
- 1/2 Abobrinha picada (bem pequena)
- 1 Beterraba ralada
- 1 Maço de agrião
- cebolinho picado

PREPARAÇÃO:

Refogue a cebola na margarina e depois coloque os vegetais e deixe refogar por 5 minutos.

Acrescente sal e água até cobrir tudo.

Cozinhe em fogo baixo até amolecer bem os vegetais.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e polvilhe com cebolinho picado.

João Pratas, nº17, 7ºC

Sopa de Legumes

INGREDIENTES:

- 0,5Kg de batatas
- 1 couve-lombarda média
- 1 alho francês
- 3 cenouras
- 2 dentes de alho
- 1 courgete
- sal
- azeite

PREPARAÇÃO:

Numa panela com água, leva-se a cozer as batatas, o alho francês, duas das cenouras, a courgete e os dentes de alho. Após os legumes estarem cozidos, desfazê-los em puré com a ajuda de uma varinha mágica. Retificar e temperar de sal. Deixar levantar novamente a fervura e acrescentar a couve cortada em juliana, as cenouras em rodelas e deixe cozinhar. Juntar um fio de azeite e servir.

João André Fernandes Arzileiro, nº14, 7ºC

Sopa de Cenoura com Ervilhas

INGREDIENTES:

- 5 batatas grandes
- 2 cenouras grandes
- 1 lata de ervilhas
- 1/2 cebola picada
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 dentes de alho picados
- 100g de azeitonas picadas
- sal e azeite qb

PREPARAÇÃO:

Cozinhar a batata com a cenoura, seja em panela, a vapor ou na panela de pressão. Após cozinhar, bater no liquidificador e acrescentar a água da cozedura dos legumes. Numa panela à parte refogar no azeite a cebola picada, o alho e o caldo de carne. Acrescentar a batata e a cenoura batidos e misturar bem. Acrescentar, na panela, a ervilha e as azeitonas, misturar bem, acrescentar sal a gosto e, por fim salpicar orégãos por cima.

Lina Zhang, nº19, 7ºC

Sopa de Legumes:

INGREDIENTES:

- Batata
- Cebola
- Courgete
- Abóbora
- Alho
- Cenoura
- Agrião
- Massinhas

PREPARAÇÃO:

Cozem-se os legumes em água e reduzem-se a creme. Coloca-se um pouco de azeite e sal. Acrescenta-se um pouco de massinhas e folhas de agrião. Deixar cozinhar e... servir!

Pedro Cruz, nº24, 7ºC