

# SOPA DE ABÓBORA



Revista  
Out. | Nov. 07

Fotos: Nuno Campos  
Chef: Boris Schijvens

## PARA 4 PESSOAS

Tempo de preparação: 15 min./Tempo de cozedura: 65 min.

## INGREDIENTES

2 kg de abóbora descascada, sem sementes e cortada aos pedaços • 4 cebolas • 2 cabeças de alho • 1 malagueta pequena, sem sementes e finamente picada • 2 colheres de sopa de molho de peixe (produto asiático) • 400 ml de leite de coco • 1 talo de erva-limão fresca (parte tenra cortada em pequenas rodela) • Pimenta e sal a gosto

## PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C • Coza as cebolas inteiras, o alho e a abóbora limpa num tabuleiro de ir ao forno durante 25 minutos • Remova e descasque as cebolas e o alho • Combine com o molho de peixe • Coloque numa caçarola, adicionando a malagueta, a erva-limão e o leite de coco. Deixe cozer durante 30 minutos em lume médio • Adicione água, se necessário, e sal e pimenta a gosto • Esta sopa acompanha bem camarões cozidos e torradas • Sirva numa taça ou dentro de uma abóbora vazia

**ALMANCIL:** Av. 5 de Outubro 271 • Almancil • Tel.: 289 351 440  
**GALÉ:** Sítio Vale do Rabelho • Guia • Albufeira • Tel.: 289 583 950  
[WWW.APOLONIA.COM](http://WWW.APOLONIA.COM)

**Ápolónia**  
SUPERMERCADOS