

# SOPA DE GENGIBRE E DE CENOURA COM CHERMOULAH



Revista  
Fev. | Mar. 06

Fotos: Nuno Campos  
Chef: Boris Schijvens

## PARA 4 PESSOAS

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozedura: 25 minutos

## INGREDIENTES

**Sopa:** 1 kg de cenouras descascadas e cortadas ao meio • 2 cebolas descascadas e cortadas ao meio • Óleo para fritar • 500 ml de água • 2 cubos de caldo de legumes (Knorr) para fazer 500 ml de caldo • 1 colher de sopa de gengibre fresco, descascado e picado finamente • Sal e pimenta

**Chermoulah:** 2 colheres de sopa de coentros picados • 2 colheres de sopa de manjeriço picado • 2 colheres de sopa de salsa picada • 1 colher de sopa de pinhões torrados • 1 colher de sopa de raspa da casca de limão lavada • 1 pitada de sal grosso • Pimenta preta moída na altura • 1 fio de azeite • 1 dente de alho picado •

## PREPARAÇÃO

**Chermoulah:** Coloque todos os ingredientes do Chermoulah na misturadora e misture bem até obter a consistência de uma pasta macia!

**Sopa:** Frite as cenouras e as cebolas com um fio de óleo numa panela durante alguns minutos, mexa até estarem cobertas de óleo e com um aspecto brilhante • Adicione o caldo de legumes preparado e o alho, e deixe cozer durante aproximadamente 20 minutos até que os legumes estejam macios • Adicione sal e pimenta a gosto • Por último, adicione o gengibre fresco • Mexa a sopa até obter uma consistência macia • Sirva num prato de sopa quente e adicione um pouco de Chermoulah por cima, dispondo-o em forma de coração