

ALMANAQUE
Gourmet



RECEITAS DE
Sopas



Que tal aproveitar esse inverno e preparar uma deliciosa sopa quentinha?

O Almanaque Gourmet, o HONDASHI® e o AJI-NO-MOTO® selecionaram nove receitas práticas que vão esquentar de vez o seu cardápio. Confira nossas sugestões!

*Ana Sílvia Simões
editora-chefe*

Sopa de alho-poró com batata



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina light sem sal
- 4 batatas médias em cubos
- 2 sachês de HONDASHI®
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 1 e 1/2 litro de água
- 2 xícaras (chá) de alho-poró em rodelas (130 g)

Hondashi

Modo de preparo

Em uma panela média, coloque a margarina e leve ao fogo alto para derreter. Junte a batata, o HONDASHI® e o sal e refogue rapidamente. Acrescente a água e cozinhe, com a panela tampada, por 20 minutos ou até que a batata esteja macia.

Transfira para o copo do liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Volte para a panela, adicione o alho-poró e cozinhe em fogo alto por 5 minutos ou até aquecer. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dicas

Para não amargar a preparação, utilize apenas a parte branca do alho-poró. Substitua a margarina light por azeite de oliva.

Rendimento

4 porções

Sopa de cenoura



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 cenouras médias em rodelas (500 g)
- 1 litro de água
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de AJI-NO-MOTO®

AJI-NO-MOTO®

Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue rapidamente, até começar a dourar. Acrescente a cenoura e refogue por mais 3 minutos.

Adicione a água, o sal e o AJI-NO-MOTO® e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada, por cerca de 20 minutos ou até que a cenoura esteja macia. Espere amornar, bata no liquidificador e volte ao fogo alto para aquecer.

Retire do fogo e sirva acompanhada de croutons.

Rendimento

4 porções

Delícias do mar



Ingredientes

- 500 g de iscas de pescada branca
- 3 sachês de HONDASHI®
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média ralada
- 1 tomate médio picado, sem pele nem sementes
- 1 cenoura média picada
- 1 talo de salsão em lâminas
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 1 colher (chá) de sal
- 2 litros de água fervente
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato em cubos pequenos

Hondashi

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque as iscas de peixe e tempere com 2 sachês de HONDASHI®. Em uma panela grande, coloque 2 colheres (sopa) de azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente.

Adicione o tomate, a cenoura, o salsão, o arroz, o HONDASHI® restante e o sal e refogue por mais 3 minutos. Acrescente a água e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada, por 15 minutos após o início da fervura.

Enquanto isso, em uma frigideira grande, coloque o azeite restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o peixe e frite por 10 minutos ou até que mude completamente de cor. Misture aos outros ingredientes da sopa e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Acrescente o queijo, mexa e retire do fogo. Sirva em seguida.

Dicas

Ao fritar o peixe, procure não mexer muito para evitar que ele desmanche. Substitua a pescada pelo peixe de sua preferência, tomando o cuidado de retirar todas as espinhas.

Rendimento

8 porções



Sopa de legumes com massinha

AJI-NO-MOTO®

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 dentes de alho espremidos
2 cenouras médias em cubinhos
3 mandioquinhas bem picadas
2 xícaras (chá) de abóbora em cubinhos (300 g)
2 e 1/2 litros de água
1 e 1/2 colher (sopa) de sal
3 colheres (chá) de AJI-NO-MOTO®
1 chuchu médio em cubinhos (300 g)
2 batatas médias em cubinhos (500 g)
2 tomates picados, sem pele nem sementes (200 g)

Massinha

2 ovos
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de margarina sem sal
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
1 xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

Em uma panela grande ou caldeirão, coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer. Junte o alho e frite até dourar. Acrescente as cenouras, as mandioquinhas e a abóbora e refogue em fogo alto, mexendo sempre, por 5 minutos ou até que comecem a amolecer.

Cubra com a água e tempere com o sal e o AJI-NO-MOTO®. Cozinhe por cerca de 10 minutos, com a panela tampada. Adicione o chuchu, as batatas e os tomates e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 20 minutos ou até que os legumes estejam macios.

Prepare a massinha: em uma tigela, coloque os ovos, o queijo ralado e a margarina e misture bem. Tempere com o sal e o AJI-NO-MOTO® e junte a farinha, aos poucos, até obter uma pasta homogênea.

Com o auxílio de uma colher de café, retire pequenas porções da massa e junte à sopa, em fogo médio. Espere que subam à superfície, cozinhe por mais 5 minutos, retire do fogo e sirva.

Dicas

Se preferir, acrescente pedaços de músculo à sopa, refogando-os junto com o alho.

Rendimento

10 porções

Missoshiru de batata e cebola



Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 sachê de HONDASHI®
- 3 colheres (sopa) de missô
- 4 batatas pequenas cortadas em palitos
- 1/2 cebola pequena em rodelas finas

Hondashi

Modo de preparo

Em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto para aquecer. Ao levantar fervura, junte o HONDASHI® e misture bem. Com o auxílio de uma peneira, acrescente 1/2 colher (sopa) de missô dissolvendo-o no líquido da panela e descarte o resíduo.

Adicione a batata e a cebola e deixe cozinhar com a panela semitampada por 10 minutos ou até que a batata fique al dente. Junte o missô restante dissolvendo-o com o auxílio da peneira e retire do fogo ao levantar fervura. Sirva em seguida.

Rendimento

4 porções

Sopa de legumes e frango



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média ralada
- 1/2 peito de frango pequeno, sem pele e com osso
- 1 cenoura média ralada
- 2 batatas médias raladas
- 1 e 1/2 litro de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre rasgadas
- 1/2 xícara (chá) de macarrão para sopa (padre-nosso)
- 1 e 1/2 colher (chá) de AJI-NO-MOTO®

AJI-NO-MOTO®

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 1 minuto. Acrescente o frango e frite por 5 minutos ou até dourar. Adicione a cenoura e a batata e mexa bem. Regue com a água e tempere com o sal.

Deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos após o início da fervura. Espere a pressão ceder, desfie o frango, descartando os ossos, e acrescente o espinafre e o macarrão, deixando cozinhar por 5 minutos em fogo médio, com a panela semitampada. Polvilhe o AJI-NO-MOTO®, deixe por mais 5 minutos e retire do fogo. Sirva em seguida.

Dica

Se preferir utilizar a coxa ou sobrecoxa do frango, substitua-as pela mesma quantidade do peito de frango.

Rendimento

6 porções

Sopa de abóbora e moyashi



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola média picada
- 500 g de abóbora cabocha sem casca e em cubos
- 5 xícaras (chá) de água (1 litro)
- 1 sachê de HONDASHI®
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de moyashi (60 g)

Hondashi

Modo de preparo

Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e a abóbora e refogue por 3 minutos ou até a cebola ficar transparente. Adicione a água e deixe cozinhar em fogo alto, com a panela semitampada, por 20 minutos ou até a abóbora ficar macia.

Retire do fogo, espere amornar e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Volte à panela e tempere com o HONDASHI® e com o sal.

Acrescente o moyashi, cozinhe por mais 5 minutos em fogo alto e sirva em seguida.

Rendimento

4 porções

Sopa de tomate



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 9 tomates médios maduros, sem pele nem sementes (1 kg)
- 1 e 1/2 litro de água
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 e 1/2 colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 ninhos de macarrão tipo cabelo de anjo quebrados

AJI-NO-MOTO®

Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos ou até ficar transparente. Acrescente 8 tomates cortados em cubos grandes e refogue rapidamente.

Adicione a água e cozinhe com a panela tampada por 10 minutos ou até que os tomates fiquem macios. Transfira para o copo do liquidificador e bata até ficar homogêneo. Volte à panela e junte o sal, o AJI-NO-MOTO®, a pimenta, o extrato de tomate e o tomate restante picado.

Deixe cozinhar até levantar fervura (cerca de 5 minutos). Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 4 minutos ou até ficar al dente. Sirva em seguida, polvilhada com queijo parmesão ralado.

Dicas

Para tirar a pele do tomate, leve-os à boca do fogão com o auxílio de um garfo ou mergulhe-os em água fervente por alguns minutos.

Substitua o macarrão cabelo de anjo pelo de sua preferência, adaptando o tempo de cozimento.

Rendimento

6 porções

Missoshiru com tofu



Ingredientes

- 1 sachê de HONDASHI®
- 4 xícaras (chá) de água fervente (800 ml)
- 4 colheres (sopa) de missô
- 1 xícara (chá) de tofu cortado em cubos (160 g)
- 1 pitada de AJI-NO-MOTO®
- 3 colheres (sopa) de cebolinha em rodelas finas

Hondashi

AJI-NO-MOTO®

Modo de preparo

Dissolva o HONDASHI® na água fervente. Separe um pouco do caldo e dissolva o missô. Misture bem, junte o tofu e o AJI-NO-MOTO®, ferva rapidamente e desligue o fogo.

Acrescente a cebolinha e sirva.

Rendimento

4 porções



Hondashi.

www.hondashi.com.br

AJI-NO-MOTO®

www.aji-no-moto.com.br

ALMANAQUE
Gourmet

www.almanaquegourmet.com.br