

Caldo verde com mandioquinha

<https://sem lactose.com/index.php/2011/06/21/caldo-verde-com-mandioquinha/>

Atualizado em: março 2, 2016

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:35](#)

[Baixa](#)

[06](#)

Para os dias mais frios, uma ótima pedida são caldos e sopas cremosas. O Caldo Verde, possivelmente a mais famosa das sopas portuguesas, ganha novos sabores na receita que você encontra neste post.

A receita é originalmente feita com batata inglesa branca, tirinhas de couve e rodela de linguiça. Para fazer uma versão mais light e nutritiva, nossa sopa leva mandioquinha (batata baroa) e palmito. O caldo é simples de preparar e fica super cremoso.

INGREDIENTES

- 400g de mandioquinha ou 6 unidades
- 1 1/2 xícaras de couve manteiga em tirinhas finas
- 1 litro de água
- 3 palmitos
- sal à gosto
- 1 colher de chá de gengibre picadinho
- azeite de oliva

PREPARO

1. Coloque a mandioquinha para cozinhar em uma panela com água.
2. Quando ela estiver bem cozida, desligue o fogo (mantenha a água do cozimento na panela), e passe a mandioquinha para o liquidificador com um pouco da água do cozimento, 1/2 xícara de couve, os palmitos ligeiramente cortados e o gengibre.
3. Bata tudo por 1 a 2 minutos e leve a mistura de volta para a panela.
4. Em fogo baixo, continue o cozimento adicionando o restante da couve e o sal por mais uns 15 minutos. Sirva quente com um fio de azeite e, se desejar, coloque fatias de pão para acompanhar.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)