

Sopa dourada de lentilhas com açafrão, limão e couve

Uma sopa nutritiva e anti-inflamatória que combina lentilhas ricas em proteína, açafrão vibrante e limão fresco. Perfeita para energia constante e equilíbrio da glicemia.

Preparação: 10 min

Cozedura: 50 min

Total: 60 min

Porções: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingredientes

lentilhas castanhas ou verdes, catadas e lavadas

azeite extra virgem

cebola amarela, picada finamente

cenouras, picadas

dentes de alho, picados

cominho em pó

coentro em pó

açafrão em pó

pimenta-do-reino moída na hora

caldo de galinha com pouco sódio ou caldo de legumes

logifoodcoach.com/recipes/sopa-dourada-de-lentilhas-com-acafrao-limao-e-couve

couve fresca ou espinafre, picado

limões frescos

salsa fresca ou endro, picado

sal marinho fino

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de fundo grosso ou caçarola em fogo médio e adicione o azeite. Quando estiver brilhante, adicione a cebola picada finamente, as cenouras e uma pitada de sal. Refogue os vegetais por 6 a 8 minutos, mexendo ocasionalmente, até que amoleçam e fiquem aromáticos com uma leve caramelização nas bordas.

Step 2

Adicione o alho picado, o cominho em pó, o coentro, o açafrão e a pimenta-do-reino à panela. Mexa continuamente por cerca de 30 a 45 segundos até que as especiarias fiquem aromáticas e cubram os vegetais uniformemente. Este processo de tostagem libera os óleos essenciais e aprofunda o perfil de sabor.

Step 3

Despeje as lentilhas lavadas e o caldo, mexendo para combinar todos os ingredientes completamente. Aumente o fogo para alto e leve a mistura a uma fervura vigorosa. Prove o caldo e tempere com sal de acordo com sua preferência, tendo em mente que os sabores vão se concentrar conforme a sopa cozinha.

Step 4

Assim que ferver, reduza o fogo para manter um cozimento suave. Cubra parcialmente a panela com uma tampa, deixando uma pequena abertura para o vapor escapar. Deixe a sopa cozinhar por 35 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as lentilhas estejam macias mas ainda mantenham sua forma. Elas devem estar cremosas por dentro sem ficarem empapadas.

Step 5

Retire a tampa e adicione a couve ou espinafre picado, empurrando para baixo no líquido quente. Continue cozinhando sem tampa por mais 5 minutos até que as folhas verdes murchem e fiquem macias enquanto mantêm sua cor vibrante.

Step 6

Retire a panela do fogo. Esprema o suco de um limão na sopa e misture as ervas frescas picadas. Prove e ajuste o tempero com sal adicional ou suco de limão conforme necessário para alcançar um sabor equilibrado e vibrante. A acidez deve complementar as lentilhas terrosas sem dominá-las.

Step 7

Sirva a sopa em tigelas imediatamente, decorada com fatias finas de limão e ervas frescas extras se desejar. Para uma textura mais cremosa, use um mixer de mão para bater parcialmente a sopa, deixando algumas lentilhas inteiras para contraste de textura. Guarde as sobras em um recipiente hermético no refrigerador por até 5 dias, adicionando um pouco de caldo ao reaquecer se necessário.