

26 receitas com Brio

Sopa de Meloa com menta - picante

do Ricardo



←
VEJA NO SEU
SMARTPHONE

INGREDIENTES 4

- 2 MELOAS
- 500 GR DE IOGURTE NATURAL
- 8 FOLHOS DE HORTELÃ PIMENTA
- 100 GR DE NOZES SEM CASCA
- 100 GR DE MIOLO DE CAJU
- MEL
- MALAGUETA

PREPARAÇÃO

Corte 2 meloas ao meio. Corte em pedaços o miolo das meloas, retirando previamente as sementes. Juntar 500 gr de iogurte natural e 8 folhas de hortelã pimenta e triturar. Reservar este preparado dentro das cascas das meloas, por cerca de 1 hora no Frio. Tostar as nozes e o miolo de caju e juntar um pouco de mel. Deixe arrefecer. Antes de servir, juntar os frutos secos à sopa e juntar também 1 colher de café de malagueta. Misturar e enfeitar com folhas frescas de hortelã.

Sugestão:

Pode acrescentar à sopa whiskey ou bola de gelado de Rum. Para o verão é ótimo!

BOM APETITE!