SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM BELDROEGAS

INGREDIENTES

600g de feijão branco cozido
1 curgete pequena
1 cebola pequena
2 c. sopa de azeite
200g de beldroegas
1 c. sopa de folhas de poejo fresco
4 dentes alho
1 c. café de sal
pimenta preta moída **q.b.**
1 limão
1,3L de água quente

Dificuldade: fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 15 minutos
Cozedura: 30 minutos
VERÃO

{ PREPARAÇÃO }

1. Num tacho coloque a cebola, o alho, a curgete com casca, cortados aos cubos e o feijão branco cozido.
2. Junte a água quente, o sal e a pimenta e deixe cozinhar durante 20 minutos. Triture tudo até ficar homogéneo.
3. Junte as beldroegas cortadas em pequenos pedaços. Deixe cozer mais 10 minutos.
4. Desligue o lume, junte o sumo de limão, o azeite e o poejo picado.

Na véspera de cozinhar, lave bem o feijão. Coloque-o numa tigela, cubra com água e deixe a demolhar durante mais ou menos 12h. Depois, deite essa água fora, passe o feijão por água corrente e escorra. Pode então cozê-lo em água, durante 1 hora numa panela, ou em 20 minutos numa panela de pressão.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
108	7g	3g	0g	13g	2g	6g	1g

Por dose/pessoa (290g)