

01.01.2025

SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM TOMATE

Não diga que você não gosta de sopa de feijão sem antes provar esta. Ela só precisa de um pouquinho de planejamento para o preparo do feijão, que fica de molho durante 12 horas, para liberar substâncias que o deixam indigesto. Aproveite para cozinhar uma boa quantidade e deixar congelado para outros preparos futuros.

Aliás, falando em feijões, especialmente os pequenos e brancos, **eles são cheios de fibras, aminoácidos e outros nutrientes que sustentam o intestino, ao alimentar as bactérias benéficas do cólon.** Isso ajuda na saúde imunológica e regula a inflamação sistêmica do organismo. Uma sopa com sabor de comfort food e altamente nutritiva.

Ingredientes

- . 2 a 4 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- . 2 dentes de alho
- . 1 cebola
- . ½ colher (chá) de pimenta vermelha em flocos
- . 300ml de pasta de tomate concentrado (prefira garrafa de vidro* e as versões 100% tomates)
- . 1 xícaras (chá) de feijão branco
- . 3 xícaras (chá) de água
- . 1 xícara (chá) de caldo de legumes ou frango
- . Pimenta preta moída grosseiramente ou páprica defumada, para servir
- . Muito coentro ou cebolete picada para servir
- . Sal marinho a gosto

Preparo

- 1.Coloque o feijão numa tigela e cubra com a água — se algum boiar, descarte.
- 2.Deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período — o remolho diminui

o tempo de cozimento e elimina as substâncias que deixam o feijão indigesto.

3. Escorra o feijão e descarte a água do remolho. Transfira os grãos para a panela de pressão, cubra com água e junte as folhas de louro. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 15 minutos.

4. Enquanto o feijão cozinha, passe no processador de alimentos a cebola e o alho até obter um purê.

5. Em uma panela coloque 2 colheres de sopa de azeite e a cebola, o alho e os flocos de pimenta vermelha e cozinhe, mexendo, até que fique levemente dourado, cerca de 1 minuto.

6. Adicione a pasta de tomates à panela junto com o feijão, o sal e o caldo. Deixe o líquido ferver e abaixe o fogo para que a mistura ferva rapidamente. Amasse cerca de um quarto do feijão com um espremedor de batatas ou colher de pau na lateral da panela e cozinhe até engrossar, de 7 a 15 minutos. Prove e adicione mais sal, se desejar.

7. Sirva quente em tigelas com um fiozinho de azeite extra-virgem, uma pitada de pimenta e coentro picado.

* Prefira embalagens de vidro para evitar a contaminação por produtos químicos liberados pelo plástico.