

01.01.2025

SOPA DE PAINÇO COM GRÃO-DE-BICO

Painço é comida de passarinho e de humanos também. É um cereal de sabor neutro, **rico em magnésio, manganês e fósforo. E ainda possui lignanas, substâncias que ajudam a regular os hormônios femininos.** É uma ótima base para saladas, sopas e até no preparo de pães, por exemplo. Ele se parece muito com a quinoa, na flexibilidade e no sabor neutro. Já o grão-de-bico é um velho conhecido de quem gosta de homus, falafel e curry, por exemplo, e naturalmente aprecia o seu potencial proteico. A mistura desses dois ingredientes, nesta sopa saborosíssima, é super interessante do ponto de vista nutricional.

Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de grão-de-bico seco
- . 1 folha de louro
- . 1 xícara (chá) de painço
- . 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- . 1 cebola em cubos finos
- . 2 dentes de alho picados finamente
- . 2 talos de aipo em fatias finas
- . 1 xícara (chá) de folhas e talos de endro fresco picado
- . Sal (de preferência sal marinho) e pimenta preta
- . 1 xícara (chá) de painço
- . 5 xícaras (chá) de caldo de ossos ou legumes (feito em casa), ou água
- . 3 a 4 colheres (sopa) de suco de limão (de 1 limão grande), além de fatias extras para servir
- . 1 xícara (chá) de espinafre baby ou mini brotos
- . Leite de coco cremoso para servir

Preparo

1. Em uma tigela, coloque o grão-de-bico de molho em 3 xícaras (chá) de água e 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio. Escorra a água, transfira para a panela de pressão.
2. Acrescente o louro, 3 xícaras (chá) de água (sem bicarbonato) e leve para cozinhar em fogo alto. Começou a apitar, conte 8 minutos para o cozimento. Escorra e reserve.
3. Enquanto o grão-de-bico cozinha, aqueça uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione 1 a 2 colheres (sopa) de azeite junto com a cebola e cozinhe, mexendo, até ficar macio, 2 a 3 minutos. Adicione o alho, o aipo, metade do endro, sal e mexa até ficar perfumado, 1 a 2 minutos.
4. Adicione o painço e o caldo e deixe ferver. Tampe a panela, reduza o fogo para médio e cozinhe, mexendo de vez em quando, até o painço inchar e ficar macio, cerca de 15 minutos.
5. Desligue o fogo. Junte o grão-de-bico, o suco de limão e tempere com sal e pimenta. Prove e certifique-se de que os temperos estão ao seu gosto.
6. Adicione o espinafre, deixando o calor residual murchar as folhas.
7. Distribua a sopa em tigelas, coloque 1 colher (sopa) de leite de coco e o restante do endro, e regue generosamente com azeite.