

# SOPA DE COGUMELOS ASSADOS

PÃO, CEBOLAS ROXAS, ALHO, TOMILHO & QUEIJO GRUYÈRE

PARA 4 PESSOAS | 50 MINUTOS

2 cebolas roxas

300 g de pão de massa lèveda  
de qualidade

4 dentes de alho

1 l de caldo de legumes ou de galinha

½ ramo de tomilho (10 g)

70 g de queijo gruyère

300 g de cogumelos

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Corte as cebolas descascadas em cubos, lamine finamente os dentes de alho e coloque tudo numa caçarola grande em lume brando com 1 colher de sopa de azeite. Adicione as folhas de tomilho e deixe refogar durante 10 minutos, mexendo com frequência, enquanto lamina os cogumelos e parte o pão em pedaços de 4 cm. Adicione os cogumelos à caçarola, verta o caldo e deixe levantar fervura. Adicione também o pão e a maior parte do queijo ralado. Envolve muito bem, polvilhe com o restante queijo ralado e leve ao forno durante 25 minutos, ou até estar bem dourado e bem espesso. Retifique os temperos e sirva regado com mais um fio de azeite virgem extra. Puro conforto numa tigela.

ENERGIA	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCARES	SAL	FIBRAS
332 kcal	10,7 g	4,4 g	16,1 g	42 g	6,9 g	1 g	2,9 g