



VEJA MAIS RECEITAS VEGANAS AQUI: [ESCOLAVEGANA.COM](https://www.escolavegana.com)

Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten

A Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten é uma opção deliciosa e saudável para quem busca uma refeição leve e nutritiva.

Ideal para quem está na jornada fitness e quer um prato que auxilie no emagrecimento quando combinado com exercícios físicos.

Essa sopa é perfeita para os dias mais frios, mas também cai bem em qualquer época do ano. E o melhor, é 100% vegana, sem glúten e com um toque refrescante de hortelã que faz toda a diferença. Vamos aprender a preparar essa maravilha juntos?

A História da Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten

A sopa de ervilha é um prato antigo, com raízes que remontam à cozinha europeia medieval, quando as ervilhas secas eram um dos poucos alimentos disponíveis durante os meses de inverno.

Com o tempo, a receita evoluiu e ganhou versões variadas pelo mundo. A adição de hortelã é uma inovação mais recente, popularizada pela culinária contemporânea, que busca combinar sabores tradicionais com ingredientes frescos e inesperados.

A versão vegana e sem glúten é uma adaptação moderna que atende às necessidades de quem busca uma alimentação saudável e sem ingredientes de origem animal.

Ingredientes - Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten

Para preparar essa sopa deliciosa, você precisará de alguns ingredientes básicos, todos fáceis de encontrar e que garantem um resultado incrível.

A Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten é feita com ingredientes simples, mas que juntos criam um sabor único e irresistível. Vamos conferir os ingredientes?

Ingredientes:

- 2 xícaras de ervilhas secas (400 g)
- 1 cebola média picada (150 g)
- 2 dentes de alho picados (10 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 litro de caldo de legumes (1000 ml)
- 1/4 xícara de folhas de hortelã frescas (10 g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 xícara de salsinha picada (15 g)
- Suco de 1 limão (30 ml)

Esses ingredientes são a base para uma sopa cremosa e cheia de sabor, com o frescor da hortelã dando aquele toque especial. A simplicidade dos ingredientes também torna essa receita acessível e fácil de fazer.

Modo de Preparo - Passo a passo

Preparar a Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten é um processo simples, mas que requer alguns passos para garantir que todos os sabores se misturem perfeitamente. Vamos ao passo a passo:

Preparo das Ervilhas:

1. Lave bem as ervilhas secas em água corrente.
2. Coloque-as em uma tigela grande e cubra com água, deixando de molho por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
3. Após o tempo de molho, escorra e enxágue novamente.

Cozimento das Ervilhas:

1. Em uma panela grande, adicione as ervilhas escorridas e o caldo de legumes.
2. Leve ao fogo médio e cozinhe até que as ervilhas estejam macias, o que deve levar cerca de 40-50 minutos.
3. Se necessário, adicione mais água durante o cozimento para manter as ervilhas cobertas.

Refogado de Cebola e Alho:

1. Enquanto as ervilhas cozinham, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione a cebola picada e refogue até que fique translúcida, cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho picado e refogue por mais 2 minutos, mexendo sempre para não queimar.

Mistura do Refogado com as Ervilhas:

1. Quando as ervilhas estiverem macias, adicione o refogado de cebola e alho à panela.
2. Misture bem.

Bater a Sopa:

1. Utilize um mixer de mão para bater a sopa diretamente na panela até obter uma textura cremosa.
2. Se preferir, transfira a sopa em porções para um liquidificador e bata até ficar homogênea.
3. Retorne a sopa para a panela se tiver usado o liquidificador.

Adição da Hortelã e Temperos:

1. Adicione as folhas de hortelã frescas à sopa e misture bem.
2. Cozinhe por mais 5 minutos para que a hortelã libere seu sabor.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Finalização:

1. Adicione o suco de limão à sopa e misture bem. Isso ajudará a realçar os sabores.
2. Por fim, misture a salsinha picada.

Serviço:

1. Sirva a sopa quente, decorada com algumas folhas de hortelã fresca ou um fio de azeite de oliva.

Dicas Adicionais:

- Para um sabor extra, adicione uma pitada de pimenta vermelha moída à sopa durante o cozimento.
- Se preferir uma sopa mais grossa, reduza a quantidade de caldo de legumes ou cozinhe por mais tempo para evaporar o excesso de líquido.
- Acompanhe a sopa com croutons sem glúten ou uma fatia de pão vegano sem glúten para uma refeição completa.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir a hortelã por outro ingrediente?
Sim, você pode usar manjeriço fresco ou coentro para um sabor diferente.
2. Como faço para baratear a receita?
Utilize ervilhas frescas ou congeladas no lugar das secas e faça seu próprio caldo de legumes em casa.
3. Como aumentar a receita para 4 pessoas?
Dobre todos os ingredientes e siga o mesmo modo de preparo.
4. Posso fazer a sopa sem o caldo de legumes?
Pode sim. Use água e adicione mais temperos para compensar o sabor.
5. Essa sopa pode ser congelada?
Sim, congele em porções individuais para facilitar o consumo posterior.

Benefícios dos Ingredientes

A Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten utiliza ingredientes que, além de saborosos, são muito benéficos. As ervilhas são uma excelente fonte de proteínas e fibras, ajudando na saciedade.

A hortelã oferece um frescor especial e propriedades digestivas. O azeite de oliva é conhecido por suas gorduras saudáveis, e a cebola e o alho dão um toque saboroso enquanto contribuem para um sistema imunológico forte.

As Melhores Ocasões para servir a Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten

Essa sopa é versátil e pode ser servida em diversas ocasiões. É perfeita para um jantar leve durante a semana, um almoço rápido e saudável, ou até mesmo como entrada em um jantar mais elaborado. Para harmonizar, um chá gelado de limão ou uma água com gás e rodela de limão são ótimas opções.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten

1. Venda por encomenda: Ofereça a sopa para amigos, familiares e colegas de trabalho.
2. Feiras de produtos veganos: Participe de eventos e feiras para vender sua sopa.
3. Aulas de culinária: Ensine outras pessoas a preparar essa sopa deliciosa em workshops e cursos online.

Conclusão

A Sopa de Ervilha com Hortelã Vegana e Sem Glúten é uma receita deliciosa, fácil de fazer e perfeita para diversas ocasiões. Espero que você tenha gostado do passo a passo e que experimente fazer em casa.

Não esqueça de deixar sua opinião e sugestões nos comentários. Vamos juntos explorar o mundo da culinária vegana e sem glúten!