

Sopa de courgette com ovo escalfado

ingredientes (4 pessoas):

- 1 courgette
- 1 cebola
- 4 ovos
- azeite q.b.
- sal q.b.
- água q.b.

modo de preparação:

Sopa de courgette:

Primeiro, cortar a cebola e a courgette em cubos pequenos. Levar a cebola a alourar numa frigideira com azeite e sal. Depois, juntar a courgette e deixar ao lume até ficar cozinhada. Passar a courgette e a cebola numa liquidificadora e ir acrescentando água (de preferência quente) a gosto conforme se prefira a sopa mais cremosa ou mais líquida.

Ovos esfalfados:

Para fazer os ovos, partimos um ovo para uma taça e só quando esse estiver a escalfar é que partimos o ovo seguinte. Por um bocadinho de água num tacho e, quando estiver a ferver, deita o ovo para uma concha de sopa e pousá-la dentro da panela (por pouca água na panela para que não entre água para junto do ovo). Quando a clara do ovo estiver cozinhada, tirar o ovo da concha com a ajuda de uma colher

Sirva a sopa numa taça com o ovo por cima.

Nota: Em vez de se usar uma concha de sopa para escalfar os ovos pode-se usar película aderente, é mais rápido. Mas não esquecer, que, assim gastamos mais plástico!

Vídeo: https://youtu.be/b24h_J50m7g