

# Sopa de Aspargos

*Nova receita de Sopa de Aspargos, opção vegetariana para quando se busca uma refeição confortável.*



Esta não é a primeira receita de **Sopa de Aspargos** que compartilho aqui, mas é diferente da receita anterior (que você confere [aqui](#)). O volume de buscas por este tipo de receita, aliado ao fato de que estou trabalhando para esvaziar meu congelador me levaram a preparar esta nova, que é vegetariana.

Diferente da grande maioria das receitas de sopa com esse vegetal que você encontra na web, esta não leva creme de leite – ou seja, não é cremosa. Mas, vai por mim: muito deliciosa, e menos calórica do que qualquer outra receita de **Sopa de Aspargos** que você vai encontrar por aí. Espero que apreciem sem moderação!

**Receita de Sopa de Aspargos**



### ***Ingredientes***

- 500 g de aspargos frescos (verde);
- 4 batatas médias;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- Azeite, sal e pimenta branca;
- 2 colheres de farinha de amêndoas;
- 125 g de baby aspargos verdes (opcional);
- Salsa picada para finalizar;
- Pão para acompanhar.

### ***Modo de preparo***

Lave os aspargos em água corrente. Corte a pontinha mais dura da parte de baixo dos aspargos e descarte. Corte a parte mais macia da ponta das pétalas dos aspargos e reserve para refogar na manteiga. O que sobra do talo dos aspargos vai ser a base da sopa. Se você tiver talos sobrando no congelador (como na dica [desta outra receita de sopa](#)), use-os também.

Corte a cebola grosseiramente e coloque para refogar em uma panela grande com um pouco de azeite. Descasque o dente de alho, remova e descarte o miolo, corte em pedaços e coloque para refogar junto com a cebola. Lave bem as batatas, corte em 8 partes e coloque para refogar com a cebola e o alho.



Adicione os talos dos aspargos ao refogado e coloque 1 litro de água. Cozinhe até que os **aspargos** e as batatas estejam macios (cerca de 15 min.). Passe os vegetais e o caldo em um processador e depois passe tudo em uma peneira fina. A pasta fibrosa deve ser descartada e o caldo restante será a sopa.

Leve ao fogo para temperar. Em uma frigideira a parte, prepare um **roux**, aquecendo duas colheres de azeite e as duas colheres de farinha de amêndoas. Refogue por 2 minutos e misture ao caldo da sopa. Ajuste sal e pimenta a seu gosto.



Em uma outra frigideira, refogue as pontas dos aspargos (e os aspargos baby, se desejar) no azeite, até que estejam

levemente dourados. Quando estiverem prontos, sirva juntamente com o caldo de aspargos, pão fresco e salsinha picada.



— — —

*Para mais receitas com aspargos frescos, clique aqui.*