

Sopa de espinafres com iogurte Greek Style



Ingredientes

- 300 g de espinafre
- 1 courgette
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 batata grande
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 l de água
- 1 colher de sopa de manteiga fresca batida Pur Natur
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de farinha
- Pimenta e sal
- 1 colher de café de tomilho seco
- 1 ramo de manjeriço
- 100 g de iogurte Greek Style Pur Natur
- 2 colheres de sopa de sementes (abóbora, girassol, sésamo,... à escolha)

Modo de preparação

Pique finamente a cebola e o alho. Corte a courgette e a batata aos cubos. Derreta a manteiga e o azeite numa caçarola. Primeiro, frite a cebola. Assim que a cebola estiver dourada, junte o tomilho, a courgette, a batata e o alho. Refogue um pouco e polvilhe com a colher de sopa de farinha. Adicione o caldo de galinha e mexa bem. Cozinhe em lume brando durante 20 minutos. Adicione os espinafres e metade do manjeriço à sopa. Misture a sopa e tempere com sal e pimenta.

Divida a sopa pelos pratos, regue com um pouco de iogurte Greek Style e termine com as sementes e o resto do manjeriço.