

Sopa Africana de Amendoim

Sugerido por: Receitas Secretas



Ingredientes:

2 colheres de azeite
2 cebolas médias, picadas
2 pimentos vermelhos grandes, picados
4 dentes de alho picados
800gr tomate esmagados, com líquido
8 chávenas de caldo de legumes
1/4 colher de chá de pimenta
1/4 colher de chá de piri-piri (opcional)
2/3 chávena de manteiga de amendoim extra crocante
1/2 chávena de arroz integral cru

Preparação:

Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo médio.
Cozinhe as cebolas e os pimentões até que fiquem dourados e macios.
Quando estiver quase pronto, junte o alho e misture.
Junte o tomate, o caldo de legumes, a pimenta e o piri-piri.
Reduza o fogo e deixe cozinhar, sem tampar, durante cerca de 30 minutos.
Misture o arroz, cubra e deixe cozinhar mais 15 minutos ou até o arroz ficar macio.
Adicione a manteiga de amendoim, mexa bem até ficar bem incorporada e sirva.