



SOPA DE TORTILHA VEGETARIANA

Ingredientes

Para 4 pessoas

2 colheres de sopa de óleo vegetal
1 saco de mistura congelada de pimento e cebola para saltear
2 dentes de alho
3 colheres de sopa de cominho
1 lata de tomates esmagados
3 latas de malaguetas verdes
4 latas de caldo de legumes
Sal e pimenta a gosto
1 lata de milho de miolo inteiro
350g de chips de tortilha
200g queijo Cheddar ralado
1 abacate

Passos

1. Aqueça o azeite numa panela grande em lume médio. Adicione a mistura para saltear de pimentos e cebola, o alho e os cominhos, e salteie durante 5 minutos, até os vegetais amolecem. Junte os tomates e as malaguetas. Despeje o caldo e tempere com sal e pimenta. Ponha a ferver e deixe em lume brando durante 30 minutos.
2. Junte o milho à sopa, e continue a cozinhar durante 5 minutos. Sirva em taças com porções idênticas de chips de tortilha. Ponha queijo e abacate no topo.