sopa de abóbora aromatizada

**INGREDIENTES:**

* 800g de abóbora cortada em cubos
* 400g de cenoura em rodelas
* 400g de curgete em rodelas com casca
* 200g de batata-doce cortada em cubos
* 1 cebola picada
* 1 alho francês cortado em rodelas
* 2 laranjas (cerca de 200ml de sumo de laranja)
* 3 dentes de alho picados
* 1 colher de sopa de azeite
* 1l de água
* Folhas de hortelã opcional
* Pitada de sal marinho

Uma imagem com prato, alimentação, mesa, chávena

Descrição gerada automaticamente

**PROCEDIMENTO:**

* Numa panela grande juntar a cebola, os dentes de alho e o azeite. Deixar refogar ligeiramente, cerca de 5 minutos.
* Quando a cebola estiver translucida juntar a abóbora, a cenoura, a curgete, o alho francês, a batata-doce e o sumo de laranja. Refogar mais 5 minutos.
* Juntar a água e deixar cozinhar em lume brando, cerca de 30 minutos, até todos os legumes estarem cozidos.
* Triturar tudo com uma varinha mágica. Temperar com sal marinho.
* Servir ainda quente com umas folhas de hortelã.