

Sopa de Lentilha com Cogumelos

Da Cozinha do Nelson
[Imprimir](#)

Criei a versão com bacon desta receita numa noite, simplesmente reunindo os ingredientes que tinha à mão, quando decidi convidar uma amiga para jantar durante a semana e não tinha tempo para ir ao supermercado. Ficou muito boa. Quando convidamos vários vizinhos para uma tarde de confraternização com sopa, pão e bebidas, adaptei a receita para ser a opção vegana. Listo as duas versões abaixo. Gosto de cozinhar as cenouras e os cogumelos separadamente e adicioná-los no último minuto para que mantenham seu sabor e cor característicos na sopa.

Ingredients (bacon version):

- 1 xícara de lentilhas marrons
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 225-280 g de cogumelos (1 pacote), sejam eles champignon ou cremini
- 3-4 cenouras (para obter cerca de 1 1/2 xícara após picadas)
- 1/2 colher de chá de açúcar
- sal
- pimenta-do-reino
- 20 g de cogumelos secos (porcini ou outros)
- 6-8 fatias de bacon
- 3/4 de xícara de cebola picada
- 1/2 xícara de aipo picado
- 2 dentes de alho amassados até formar uma pasta
- 1 colher de chá de estragão seco
- salsa
- 2-3 xícaras de caldo de galinha (dependendo da quantidade de água restante nas lentilhas após o molho)
- agente espessante (arroz cozido, farinha ou amido de milho)
- Harissa ou outro molho picante

Ingredientes (versão com bacon):

- omita o bacon
- substitua o caldo de galinha por caldo de legumes
- use gordura vegetal para refogar os cogumelos e os legumes

Procedimento:

1. Preparo Inicial

- Lave as lentilhas em uma peneira sobre água corrente fria.
- Coloque as lentilhas em uma tigela e cubra com água, de forma que haja cerca de 1,2 cm de água acima das lentilhas. Deixe de molho por pelo menos uma hora, ou até 12 horas.
- Descasque as cenouras e corte-as em cubos — o ideal é que os cubos tenham aproximadamente o tamanho de uma ervilha grande.
- Coloque as cenouras em cubos em uma tigela, polvilhe com 1/2 colher de chá de sal e 1/2 colher de chá de açúcar. Deixe descansar por 30 minutos a 1 hora.
- Cubra os cogumelos secos com água e deixe de molho por pelo menos 10 minutos.
- Corte os cogumelos em cubos de 1,25 cm.
- Corte a cebola e o aipo em cubinhos bem pequenos.
- Corte as fatias de bacon em pedaços de 2,5 cm.

2. Cozinhar os cogumelos

- Em uma panela grande, aqueça uma colher de sopa de óleo vegetal e uma colher de sopa de manteiga.
- Assim que estiver quente, adicione os cogumelos em cubos, espalhe-os e deixe dourar de um lado primeiro — o objetivo é obter uma cor dourada clara.
- Mexa os cogumelos até que estejam cozidos, mas não ressecados. Quando os cogumelos estiverem cozidos, polvilhe-os com um pouco de sal e pimenta-do-reino.
- Coloque o estragão em uma das mãos e esmague-o com a outra sobre os cogumelos, mexendo.
- Transfira os cogumelos para uma tigela e reserve.

3. Cenouras Salteadas

- Em uma panela grande, aqueça uma colher de sopa de óleo vegetal e uma colher de sopa de manteiga.
- Assim que estiver quente, adicione as cenouras em cubos — retire-as da tigela com uma escumadeira, deixando a água na tigela.
- Espalhe as cenouras em cubos na panela e deixe cozinhar do lado de baixo até que mudem de cor.
- Comece a mexer as cenouras e continue cozinhando até que reduzam de volume e adquiram uma leve cor dourada.
- Prove um pedaço de cenoura para verificar o sal. Se precisar de mais sal, adicione um pouco da água que as cenouras soltaram na tigela.
- Retire as cenouras cozidas para uma tigela e reserve.

4. Lentilhas Cozidas - versão com bacon

- Coloque o bacon em uma frigideira e cozinhe por alguns minutos — não deixe ficar crocante, ele deve permanecer macio.
- Adicione a cebola e o aipo e cozinhe por alguns minutos até que os vegetais estejam macios.
- Com uma faca, amasse o alho até formar uma pasta e adicione aos vegetais. Refogue por 30 segundos.
- Adicione as lentilhas previamente hidratadas (elas devem ter absorvido a maior parte da água).
- Adicione o caldo.
- Pique os cogumelos secos reidratados e adicione às lentilhas. Adicione o líquido aos poucos para evitar que sedimentos arenosos se acumulem no fundo da panela e sejam adicionados à sopa.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, até que as lentilhas estejam macias.

5. Lentilhas Cozidas - versão vegana

- Em vez de bacon, use duas colheres de sopa de óleo de cozinha. Proceda como acima.

6. Engrossando a sopa

- Existem algumas opções para engrossar a sopa. Se o glúten não for um problema, misture farinha com manteiga em temperatura ambiente e adicione à sopa (uma colher de sopa de cada deve ser suficiente).
- Para uma versão sem glúten, a melhor opção é processar arroz branco cozido com o líquido da sopa em um liquidificador até ficar bem homogêneo e adicioná-lo de volta à sopa — foi o que eu fiz quando preparei uma versão vegana sem glúten para um grupo grande.
- Como alternativa, misture uma colher de sopa de amido de milho com duas colheres de sopa de água e adicione à sopa.
- Você também pode amassar algumas lentilhas com um garfo e adicioná-las de volta à sopa.

7. Finalizando e servindo

- Adicione as cenouras cozidas e os cogumelos refogados à sopa.
- Adicione a salsinha picada.
- Adicione harissa ou seu molho picante favorito a gosto.
- Prove e ajuste o sal e a pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, até que as lentilhas estejam macias.