



SOPA DE FEIJÃO

BEAN SOUP

Todo o ano • All year

Fonte • Source: Carta Gastronómica do Alentejo

INGREDIENTES • INGREDIENTS

Feijão • Beans

Cebola • Onion

Alho • Garlic

Salsa • Parsley

Louro • Bay leaf

Azeite • Olive oil

Sal • Salt

Cenouras • Carrots

Batata • Potato

Massa • Pasta

Água • Water

Refoga-se o azeite, a cebola, o alho, o louro, a salsa e o sal.

Depois coloca-se a água e deixa-se ferver.

Quando a água estiver a ferver coloca-se a massa, a cenoura, a batata e o feijão (previamente cozido).

Deixa-se cozinhar durante cerca de 20 minutos.

Sauté the olive oil, onions, garlic, bay leaf, parsley and salt.

Then add water and let it boil.

When the water is boiling add the pasta, the carrots, potatoes and beans (previously cooked).

Let it cook for about 20 minutes.

Nota: Originalmente esta receita constituía uma refeição completa. Sendo a região alentejana muito pobre, isso refletia-se também na gastronomia.

Note: Originally this recipe was a complete meal. Since the Alentejo region was very poor, this was also reflected in the cuisine.