

Número	15	Tema	Sopas, Açordas, Migas e Papas	Data	20 de Junho de 2007
Assunto	SOPA DE GRELOS E FARINHA DE MILHO				

Sopa de grelos e farinha de milho ¹

Numa panela com dois litros de água, temperada com sal, deite uma cebola, um dente de alho e duas ou três batatas. Quando as batatas estiverem cozidas, esmague-as com um garfo, juntamente com a cebola, e volte a deitá-las na água onde cozeram. Quando a água voltar a ferver deite um bom molho de grelos e quando os grelos estiverem quase cozidos dissolva no caldo meia malga pequena de farinha de milho, junte aos grelos e deixe que coza.

¹ Referida em documentos do século XVII, (Cartório dos Conventos de Portugal), Biblioteca Nacional de Lisboa, Reservados.