

Culinária Prática

EdiCase digital

SOPAS

52 RECEITAS

SOPA DE ABOBRINHA PÁG.14

DESCUBRA O SEGREDO DAS SOPAS PERFEITAS!

Receitas práticas e dicas infalíveis para arrasar na cozinha

EDICASE publicações

PUBLICAÇÕES IMPRESSAS E DIGITAIS NO CONFORTO DA SUA CASA!



Confira sempre nossas **PROMOÇÕES** e **DESCONTOS** imperdíveis.

FRETE GRÁTIS EM CONDIÇÕES ESPECIAIS!

Confira o que você pode encontrar em nossa loja:

IMPRESSAS:

- Livros de Caça-Palavras
- Livros de Sudoku
- Livros Didáticos
- Livros Infantis

DIGITAIS:

- E-books e Minibooks
- Audiobooks
- Obras Literárias
- Concursos Públicos
- Enem
- E MUITO MAIS!

VISITE AGORA!

Publicações diversas em um só lugar!

www.loja.portaledicase.com

CASE EDITORIAL

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Supervisão Administrativa
Vanusa G. Batista

Suporte Administrativo
Cristina Quintão, Elisiane Freitas, Fagner Oliveira e Maylene Rocha

Mídias Digitais
Clausilene Lima

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
(11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

ACESSE NOSSA LOJA EM
loja.portaledicase.com

GRUPO EDICASE NEGÓCIOS EDITORIAIS

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gerência Administrativa
Wellington N. de Oliveira

Supervisão Administrativa
Débora G. M. Sampei

Suporte Administrativo
Catarina Souza, Jaine Sena, Juliana Luchetta, Pamela Lima e Pedro Moura

Operações de Manuseio
FG PRESS
www.fgpress.com.br

Distribuição em Bancas
FC Comercial e Distribuidora S.A.
Treelog Logística

Produto Desenvolvido por:

ESTÚDIO Gama

Direção
Gabriela Magalhães

Chefe de Arte
Tami Oliveira

Equipe de Arte
Lais Magalhães, Manuel Lopes e Robson Araújo

Chefe de Redação
Andrea Perrone - MTB 62569/SP

Equipe de Redação
Matilde Freitas - MTB 67769/SP
Johceni Amorim e Patrícia Passarelli

Publicidade:

LeMidia
(11) 3078-5840
atendimento@lemidia.com

Editora Filiada
ANER
www.aner.org.br

Nos acompanhe nas redes sociais!
portaledicase

Culinária Prática Ed.48
7908182076581

Proibida a reprodução total ou parcial sem prévia autorização da editora.

ÁGUA NA BOCA: dicas e receitas deliciosas

Sopas são refeições saudáveis, leves e repletas de nutrientes. Além disso, elas são fáceis de preparar e perfeitas para a correria do dia a dia. A sopa é um prato muito antigo, pois existem indícios do preparo de caldos assim que o homem aprendeu a esquentar água e cozinhar alimentos. Desde então esse delicioso prato foi aperfeiçoado e incrementado. É tão versátil que pode ser preparada com os ingredientes mais comuns ou até mesmo com iguarias dignas de um rei, o que faz com que ela seja adaptada a qualquer situação. E convenhamos, não há nada mais gostoso do que saborear um caldo quentinho quando o frio aparece. Antes de aproveitar as receitas deliciosas que recheiam essa revista, veja algumas dicas para arrasar na hora de prepará-las.

• Evite misturar muito carboidrato em uma mesma sopa. Por exemplo, não coloque na mesma sopa batata, mandioquinha e cenoura, pois o excesso de carboidratos pode prejudicar o processo de emagrecimento.

• Não exagere na hora de colocar carnes em sua sopa, pois demora mais que os legumes para fazer a digestão. Mas se usada corretamente, a carne dá um sabor especial, além de ser rica em ferro e proteínas.

• Use sempre temperos naturais como alho, cebola, cheiro-verde, manjericão, alecrim e alho-poró.

• A sopa batida ajuda na digestão. Procure sempre ferver os legumes em uma única água e bater tudo junto para manter os nutrientes.

• Para quem deseja servir uma sopa em dias mais quentes, vale optar por servir sopas geladas. Nesse caso utilize opções de sopas com cremes.

• Se você deseja oferecer sopas para os amigos, procure servi-las com alguns acompanhamentos, como croûtons, queijos e bacon frito. Como opção de bebida, você pode oferecer vinhos, sucos e água. Outras bebidas não combinam com sopas.

• Se você deseja inovar na hora de apresentar uma sopa, pode servi-la dentro de um pão italiano grande.

• Para dar um toque especial, na hora de servir sua sopa, regue-a com um fio de azeite.

Sopas

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de chá de cebola picada
1 dente de alho amassado
1 kg de vitela
500 g de feijão-branco seco
10 xícaras de chá de água
1 1/2 xícara de chá de tomate sem pele e cortado em cubos
1 folha de louro
6 ramos de salsa
1/2 colher de chá de tomilho seco
2 cravos-da-índia
20 grãos de pimenta-do-reino
Sal a gosto
1/4 de xícara de chá de salsa picada

Modo de Preparo

Coloque a manteiga em uma panela grande e leve ao fogo para derreter. Junte a cebola, o alho e a vitela. Deixe fritar até que a cebola murche, mexendo sempre e virando a carne. Coloque o feijão-branco, a água, o tomate, o louro, os ramos de salsa, o tomilho, os cravos-da-índia, os grãos de pimenta e o sal. Assim que ferver, diminua o fogo ao mínimo e cozinhe por 2 horas. Retire a vitela, o louro e a salsa. Elimine a pele das pernas da vitela. Com uma faca, remova a carne dos ossos, pique-a e adicione à sopa ainda no fogo. Assim que a sopa retomar a fervura, coloque a salsa picada, misture bem e sirva-a bem quente.

SOPA CAIPIRA

Ingredientes

1/2 colher de sopa de óleo
1 cebola picada
300 g de coxão duro cortado em cubos pequenos
2 envelopes de caldo de carne
1 colher de sobremesa de sal
1 cenoura média cortada em cubos pequenos
2 batatas cortadas em cubos pequenos
1 abobrinha média cortada em cubos pequenos
2 l de água fervente
1 1/2 xícara de chá de macarrão tipo ave-maria

Modo de preparo

Em uma panela de pressão coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Coloque a cebola e refogue por 4 minutos ou até ficar transparente. Acrescente a carne e frite por 5 minutos ou até dourar. Adicione o caldo de carne, o sal, a cenoura, a batata e a abobrinha e refogue por 5 minutos. Acrescente a água, feche a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos após o início da fervura. Retire do fogo, espere sair a pressão e abra a panela. Acrescente o macarrão e cozinhe com a panela destampada por mais 10 minutos ou até que o macarrão esteja al dente. Retire do fogo e sirva em seguida.

SOPA CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes

100 g de manteiga
7 xícaras de chá de floretes de brócolis
2 dentes de alho amassados
4 cubos de caldo de legumes
800 ml de água
3 colheres de sopa de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
200 ml de creme de leite fresco

Modo de preparo

Derreta a manteiga em uma panela e refogue os brócolis e o alho. Acrescente o caldo de legumes e a farinha de trigo dissolvidos na água aos poucos e mexa sem parar delicadamente. Cuidado para não engrossar demais (tem que ficar um creme aveludado). Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Bata no liquidificador o conteúdo da panela e misture o creme de leite.

SOPA CREME DE MANDIOCA COM COSTELINHA

Ingredientes

800 g de mandioca descascada e cortada
1 e 1/2 litro de água
5 cubos de caldo de carne
200 g de costelinha de porco cortada em cubos
3 cebolas picadas
1 colher de sopa de cebolinha picada
1 colher de sopa de coentro picado
2 colheres de sopa de manteiga
Sal a gosto
3 tomates sem pele e sem casca picado para decorar
Pimenta-do-reino e coentro picado para decorar

Modo de preparo

Em uma panela cozinhe a mandioca com a água e o caldo de carne por 40 minutos e reserve a água do cozimento. Retire os fios da mandioca e bata no liquidificador com a água do cozimento até obter um creme. Refogue a costelinha, a cebola, a cebolinha e o coentro na manteiga até dourar e reserve. Volte o creme de mandioca para panela para aquecer e se preferir coloque um pouco de sal. Monte o prato com o creme, coloque a costelinha por cima e decore com os tomates, pimenta-do-reino e coentro picado.

SOPA DE BETERRABA

Ingredientes

2 colheres de sopa de margarina
3 beterrabas grandes picadas
3 cubos de caldo de carne
1 1/2 l de água quente
2 colheres de sopa de suco de limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de creme de leite

Modo de preparo

Derreta a margarina em uma panela e refogue a beterraba em fogo baixo por 20 minutos. Dissolva o caldo de carne na água e cozinhe por mais 20 minutos ou até a beterraba ficar macia. Bata tudo em um liquidificador, acrescente o suco de limão, sal e pimenta, misture e sirva a sopa decorada com o creme de leite.

SOPA COM BOLINHAS

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo
1 cebola média ralada
2 l de água
2 cubos de caldo de carne
400 g de carne moída
1 ovo
100 g de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de salsa picada para polvilhar

Modo de preparo

Em uma panela esquente o óleo e frite metade da cebola. Acrescente a água e o caldo de carne até ferver. Em uma tigela misture a carne, o ovo, metade do queijo, a cebola restante o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Amasse bem com as mãos e faça bolinhas. Leve ao caldo fervente e cozinhe por 15 minutos. Sirva bem quente com o queijo ralado restante e a salsa polvilhada.

SOPA LIGHT DE GENGIBRE E CENOURA

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de chá de cebola picada
1/4 de xícara de chá de gengibre fresco picado sem casca
3 xícaras de chá de caldo de galinha
4 xícaras de chá de cenoura fatiada e sem casca
1 1/2 xícara de chá de suco de laranja
1/2 xícara de chá de água
Sal a gosto

Modo de preparo

Esquente o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola e o gengibre e frite até a cebola ficar murcha. Coloque o caldo de galinha e a cenoura. Tampe e ferva até a cenoura ficar macia. Faça um purê batendo a mistura no liquidificador e volte a sopa à panela. Misture o suco de laranja e a água. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Se necessário, acrescente sal. Transfira a sopa para uma tigela e enfeite, se desejar, com gengibre e cenoura. Sirva como entrada.

SOPA CREME DE FRANGO

Ingredientes

1 peito de frango sem pele e sem osso
1 1/2 l de água
3 cubos de caldo de galinha
2 tomates picados
1 cenoura picada
2 mandioquinhas picadas
1 colher de sopa de cheiro-verde picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 lata de creme de leite

Modo de preparo

Em uma panela de pressão coloque todos os ingredientes, exceto o creme de leite. Leve ao fogo médio por 10 minutos depois de pegar pressão. Retire do fogo, bata no liquidificador, volte à panela e deixe ferver. Acrescente o creme de leite e misture bem. Retire do fogo e sirva em seguida.

SOPA AVALÔNIA

Ingredientes

1 cenoura
1/4 de 1 abóbora
1 cebola roxa
1 abobrinha
1 maço de alho-poró
1 maço de espinafre
2 dentes de alho
5 vagens
1 batata média
1 caixa de molho de tomate
1 cubo de tempero caipira
300 g de creme de queijo
1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Descasque, pique e cozinhe os legumes na panela de pressão com o molho e o tempero caipira. Cozinhe a batata à parte e amasse-a com um garfo ou espremedor. Depois que os legumes estiverem cozidos, acrescente a batata, o creme de queijo e o azeite. Sirva em seguida.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes

2 cebolas médias picadas
1 dente de alho
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 l de suco de tomate
3 colheres de sopa de extrato de tomate
1 colher de chá de sal
Pimenta-do-reino a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo

Em uma panela coloque as cebolas, o alho e o azeite. Leve ao fogo para refogar. Acrescente os outros ingredientes e deixe ferver por 20 minutos. Deixe esfriar e, antes de servir, bata no liquidificador. Consuma a sopa quente ou fria.

SOPA DE LEGUMES

Ingredientes

1 batata média cortada em cubos
1 cenoura grande cortada em rodelas
1 xícara de chá de vagem
1 cebola ralada
2 tabletes de caldo de legumes
1 l de água
1 tomate maduro em pedaços
150 g de ervilha
1 colher de sopa de salsa
Pimenta-do-reino em grãos a gosto
Queijo branco em pedaços a gosto

Modo de preparo

Em uma panela refogue a cebola com um pouco do caldo de legumes dissolvido na água. Acrescente o tomate e refogue por alguns minutos. Adicione a batata, a cenoura, a ervilha e a vagem e refogue por mais alguns minutos. Coloque o restante do caldo de legumes aos poucos. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até os legumes amolecerem. Assim que estiverem cozidos, coloque a salsa, a pimenta-do-reino e o queijo branco. Sirva em seguida.

SOPA DE LEGUMES COM CALDO DE CARNE

Ingredientes

2 cebolas cozidas
2 batatas cozidas
1 xícara de chá de rodelas de cenoura cozida
3 xícaras de chá de caldo de carne
1 colher de chá de molho inglês

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Sirva fria ou quente.

SOPA CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes

100 g de manteiga
7 xícaras de chá de floretes de brócolis
2 dentes de alho amassados
4 cubos de caldo de legumes
800 ml de água
3 colheres de sopa de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
200 ml de creme de leite fresco

Modo de preparo

Derreta a manteiga em uma panela e refogue os brócolis e o alho. Acrescente o caldo de legumes e a farinha de trigo dissolvidos na água aos poucos e mexa sem parar delicadamente. Cuidado para não engrossar demais (tem que ficar um creme aveludado). Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Bata no liquidificador o conteúdo da panela e misture o creme de leite.

SOPA DE ABÓBORA

Ingredientes

3 colheres de sopa de cebola ralada
1 1/2 colher de sopa de manteiga
450 g de abóbora japonesa sem casca
cortada em cubos
2 xícaras de chá de água fervente
2 1/2 xícaras de chá de leite
2 tomates italianos sem pele e sem sementes amassados
1 pitada de sal
Croûtons para servir
Salsinha para decorar

Modo de preparo

Em uma panela refogue a cebola na manteiga até murchar, sem deixar dourar. Acrescente a abóbora, a água, o leite, o tomate e o sal e deixe ferver em fogo moderado até a abóbora desmanchar. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e passe pelo processador até obter um creme. Decore com a salsinha e sirva com os croûtons.

SOPA CREME DE FRANGO, QUEIJO E TOMATE

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
1 cebola picada
2 peitos de frango sem pele e sem osso
3 colheres de sopa de extrato de tomate
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 cubo de caldo de legumes
4 xícaras de chá de água
150 g de queijo prato ralado grosso
1 colher de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Aqueça a manteiga e frite a cebola e o peito de frango. Retire o peito de frango, desfie e reserve. Adicione o extrato de tomate e a farinha, mexendo sempre, até toda a farinha absorver os líquidos da panela. Coloque o caldo de legumes e a água aos poucos, mexendo sempre. Deixe cozinhar por 10 minutos ou até engrossar. Volte o frango desfiado para a panela e acrescente o queijo ralado. Mexa até o queijo derreter e ficar uniforme. Desligue o fogo, coloque o creme de leite, decore com a salsa e sirva.

SOPA DE LEGUMES COM CAPELETTI

Ingredientes

1 talo de salsão picado
1 xícara de chá de abóbora cortada em cubinhos
1 xícara de chá de brócolis picado
2 colheres de chá de azeite
1 1/2 l de caldo de legumes
250 g de capeletti

Modo de preparo

Coloque em uma panela o salsão, a abóbora e o brócolis e refogue com o azeite. Junte o caldo de legumes e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Adicione o capeletti e deixe no fogo até encorpar.

SOPA COM VEGETAIS

Ingredientes

2 xícaras de chá de repolho em tiras
1 xícara de chá de ervilha-torta em fatias diagonais
1 xícara de chá de pimentão vermelho picado
1 xícara de chá de broto de feijão
1/2 xícara de chá de cenoura em palitos
1/2 xícara de chá de cebolinha verde fatiada
2 colheres de chá de óleo de gergelim
2 colheres de sopa de amido de milho
1/2 colher de chá de sementes de erva-doce
1 pitada de pimenta-do-reino
3 1/2 xícaras de chá de caldo de galinha

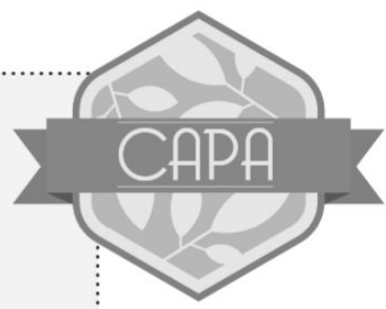
Modo de preparo

Em um refratário coloque o repolho, a ervilha-torta, o pimentão, o broto de feijão, a cenoura, a cebolinha e o óleo de gergelim. Mexa, cubra com filme plástico e cozinhe no micro-ondas na potência alta por sete a dez minutos ou até os vegetais ficarem macios, mas crocantes. Mexa uma vez durante o tempo de cozimento. Misture o amido de milho à erva-doce e à pimenta-do-reino e adicione o caldo de galinha aos poucos. Mexa e despeje sobre os vegetais cozidos. Cubra o refratário e cozinhe por mais 13 minutos na potência média ou até a sopa engrossar.

SOPA DE ABOBRINHA

Ingredientes

2 xícaras de água
2 xícaras de leite
1/4 xícara de chá de cebola picada
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
3 dentes de alho picados
3 abobrinhas médias cortadas em pedaços



Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola, o alho e o azeite. Refogue mexendo por 3 minutos ou até a cebola começar a murchar. Acrescente as abobrinhas e a água e cozinhe por 15 minutos ou até ficarem macias. Retire do fogo, bata no liquidificador, volte à panela e acrescente o leite, mexendo bem. Tempere com sal e deixe no fogo até começar a ferver.

SOPA CREME DE LEGUMES

Ingredientes

150 g de lagarto
1 colher de sopa de óleo de milho
1/2 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 tomate sem pele e sem semente
1 cenoura
1 chuchu
100 g de vagem
1 talo de salsão
2 folhas de couve-manteiga
3 folhas de repolho
1 beterraba
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque o óleo em uma panela, deixe aquecer e frite a carne até dourar. Acrescente os demais ingredientes (exceto o sal e a pimenta-do-reino). Refogue bem e coloque água quente. Acrescente os temperos. Separe a carne, desfie e reserve. Bata os legumes no liquidificador, com parte do caldo de cozimento. Volte ao fogo, juntamente com a carne desfiada e apure mais um pouco.

SOPA DE ALHO

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de chá de dentes de alho amassados
1 1/2 l de leite
3 gemas
2 colheres de sopa de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
3 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha, tomilho, manjerona)

Modo de preparo

Em uma panela derreta a manteiga e acrescente o alho. Mexa até começar a dourar e adicione metade do leite quente. Misture bem e reserve. À parte, dissolva as gemas e a farinha de trigo no restante do leite e despeje na panela com o leite e o alho. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Acrescente as ervas e cozinhe por mais 3 minutos. Sirva imediatamente.

- Dica: Esta sopa pode ser servida gelada, como entrada em uma refeição.

SOPA RÁPIDA DE INVERNO

Ingredientes

1 l de água
4 batatas grandes descascadas
1 xícara de chá queijo parmesão ralado
200 g de bacon
Cebolinha e salsinha a gosto
1 cebola picada

Modo de preparo

Coloque as batatas descascadas na panela de pressão com a água e sal e cozinhe por 15 minutos. Deixe esfriar um pouco e reserve. Em uma panela à parte, coloque um fio de azeite e deixe dourar o bacon. Em seguida, acrescente a cebola picada. Bata a batata cozida no liquidificador com a água do cozimento até obter um creme. Coloque essa mistura na panela com o bacon e deixe ferver por 5 minutos. Coloque o cheiro-verde e o queijo parmesão sobre cada prato.

SOPA DE ARROZ COM PAIO E LINGUIÇA

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo
200 g de paio cortado em rodelas
200 g de linguiça calabresa defumada cortada em rodelas
100 g de bacon cortado em cubos
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 1/2 l de caldo de legumes
1 xícara de chá de arroz
1 cenoura cortada em cubos
1/2 xícara de chá de ervilhas frescas
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela aqueça o óleo, frite o paio, a linguiça e o bacon. Acrescente a cebola, o alho e o arroz. Refogue bem e coloque o caldo de legumes. Cozinhe no fogo brando por 10 minutos. Adicione a cenoura, as ervilhas, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe até o arroz e os legumes ficarem macios. Desligue o fogo e sirva em seguida.

- Dica: Sirva com fatias de pão italiano.

SOPA COM PERNIL

Ingredientes

5 folhas de rúcula
100 g de pernil assado e desfiado
150 g de batata
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo do Preparo

Cozinhe as batatas e bata no liquidificador com a água do cozimento até obter um creme espesso. Leve ao fogo e adicione o pernil, o sal e a pimenta. Para finalizar, corte a rúcula em pedaços e coloque sobre a sopa.

SOPA DE CEBOLA

Ingredientes

6 cebolas em rodelas
2 dentes de alho
1 colher de chá de margarina
2 l de caldo de galinha
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá de salsa picada
1/2 copo de leite desnatado
1 colher de sobremesa de farinha de trigo

Modo de Preparo

Coloque a margarina em uma panela grande. Assim que estiver quente, acrescente as cebolas, o alho e o orégano. Adicione a farinha mexendo sem parar. Acrescente o caldo de galinha e deixe ferver por aproximadamente 30 minutos. Coloque o leite e deixe ferver novamente. Sirva em seguida.

- Dica: Sirva com fatias de pão italiano.

SOPA DE LEGUMES AO PESTO

Ingredientes

3 colheres de sopa de manteiga
1 cebola média picada
1 alho-poró médio em fatias
2 batatas médias picadas
1 pimentão vermelho médio picado
250 g de abóbora picada
2 l de caldo de carne
200 g de macarrão para sopa
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Pesto

1 xícara de chá de manjericão picado
1/2 colher de sopa de alho amassado
1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado
7 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo

Coloque em uma panela grande a manteiga e deixe derreter. Acrescente a cebola, o alho-poró, a batata, o pimentão e a abóbora. Refogue por 3 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o caldo de carne, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que os legumes estejam quase macios. Acrescente o macarrão, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até a massa ficar al dente. Retire do fogo.

Pesto

Coloque no processador o manjericão, o alho e o queijo e bata até obter uma pasta. Aos poucos, adicione o azeite e continue a bater. Distribua a sopa nos pratos e sobre cada um coloque um pouco do pesto. Sirva em seguida, acompanhada de pão italiano.

SOPA DE AVEIA

Ingredientes

1/4 de xícara de chá de margarina
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 litro de água
2 cubos de caldo de carne
4 colheres de sopa de flocos de aveia
2 tomates cortados em quatro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
50 g de queijo tipo suíço picado

Modo de preparo

Derreta a margarina e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes. Adicione a água quente e os cubos de caldo de carne. Tampe a panela e cozinhe até levantar fervura. Coloque a aveia e o tomate, mexa bem e deixe ferver por 5 minutos. Corrija o tempero se necessário e, na hora de servir, coloque o queijo picado no fundo do prato.

- Dica: Para uma opção vegetariana, substitua a caldo de carne por caldo de legumes.

SOPA DE BATATA-DOCE COM ALHO-PORÓ

Ingredientes

1 l de água
2 alhos-porós médios
1 batata-doce pequena
1/2 cebola média descascada e picada
1 colher de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de cebolinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Limpe os alhos-porós, seque com uma toalha de papel, corte a parte branca em rodelas finas e reserve. Lave as folhas verdes externas e parta-as ao meio. Lave a batata-doce, descasque e pique em pedaços médios. Coloque em uma panela com a cebola e a água, cubra com as folhas de alho-poró e cozinhe até a batata ficar bem macia. Retire do fogo, despreze as folhas de alho-poró e, assim que a batata-doce amornar, bata no liquidificador com o caldo do cozimento, até obter um creme homogêneo. Leve ao fogo uma panela com a manteiga e o alho-poró e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, ou até ficar al dente. Incorpore a batata-doce batida, a cebolinha, o sal e a pimenta-do-reino. Assim que ferver, retire do fogo, decore com cebolinha e sirva.

SOPA DE ASPARGOS

Ingredientes

1 xícara de chá de cebola ralada
1 colher de sopa de manteiga
1 cubo de caldo de legumes
2 xícaras de chá de creme de leite
2 xícaras de chá de aspargos picados
4 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Em uma panela refogue a cebola, acrescente o creme de leite, o caldo de legumes, os aspargos e o sal. Enfeite com azeite e croûtons.

SOPA DE TALO DE COUVE

Ingredientes

Talos de 1 maço de couve
2 batatas picadas
1 cenoura ralada
1 1/2 l de água
1 cubo de caldo de galinha

Modo de preparo

Pique os talos de couve em rodelas. Coloque em uma panela e acrescente a batata e a cenoura. Acrescente a água, o caldo de galinha e leve ao fogo médio por 20 minutos ou até ficarem macios.

SOPA DE MANDIOCA COM CALABRESA

Ingredientes

500 g de calabresa defumada sem pele e em rodelas
3 colheres de sopa de margarina
1 kg de mandioca descascada e em pedaços
1 cebola picada
2 tomates sem pele e semente picados
4 colheres de sopa de cebolinha picada
8 xícaras de chá de água
3 cubos de caldo de carne
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela frite a calabresa em 1 colher de sopa de margarina até dourar e reserve. Em outra panela coloque a mandioca, 1 colher de sopa de margarina e leve ao fogo médio. Adicione a cebola, o tomate, 2 colheres de sopa) de cebolinha e cozinhe por 10 minutos. Acrescente a água, a mandioca e o caldo de carne, tampe e cozinhe em fogo baixo até que a mandioca fique macia. Bata tudo no liquidificador, volte para a panela e coloque a calabresa, cozinhe em fogo baixo, sem tampa, até engrossar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, adicione a margarina e a cebolinha restantes e sirva em seguida.

SOPA RUSSA

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
250 g de repolho fatiado
2 cenouras médias fatiadas
2 talos médios de salsão fatiados
1 cebola média picada
450 g de tomate sem pele em lata
2 cubos de caldo de carne
1 l de água fervente
1 xícara de chá de água
1 colher de sopa de açúcar
1/4 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino moída

Modo de preparo

Em uma panela derreta a manteiga. Acrescente o repolho, as cenouras, o salsão e a cebola. Tampe a panela, abaixe o fogo e refogue até os legumes ficarem ligeiramente macios. Adicione o restante dos ingredientes e deixe ferver. Tampe e deixe cozinhar até que os legumes estejam cozidos. Retire do fogo e bata no liquidificador metade da sopa, até obter um creme homogêneo. Adicione o creme batido à sopa não batida, esquente novamente e sirva. Se desejar, decore com folhas de salsa.

SOPA VERDE E AMARELA

Ingredientes

1/2 maço de couve-manteiga
500 g de batata sem casca
50 g de bacon magro picado
1 colher de sopa de azeite
1/2 colher de chá de alho em pedaços
5 xícaras de chá) de água fervente
1 cubo de caldo de galinha
2 pitadas de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher de chá de cebola ralada
2 mandioquinhas
2 colheres de sopa de vinho branco seco

Modo de preparo

Corte as batatas em pedaços e reserve. Frite o bacon na própria gordura, enxugue em papel toalha e reserve. Na mesma panela em que fritou o bacon, despeje o azeite e doure o alho e a cebola por 30 segundos em fogo baixo. Acrescente as batatas, o sal e a pimenta e refogue por 1 minuto. Adicione o cubo de caldo de galinha dissolvido na água e cozinhe em fogo médio até que as batatas estejam bem macias. Bata no liquidificador e retorne à panela. Acrescente a couve-manteiga cortada finamente e o vinho branco. Cozinhe por 8 minutos em fogo médio com a panela destampada. Em outra panela cozinhe as mandioquinhas sem casca e cortadas em rodelas finas, por 10 minutos. Misture tudo em uma sopeira e leve à mesa.

SOPA CREME DE FRANGO COM VERDURAS

Ingredientes

3 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 peitos de frango sem pele e sem osso
2 colheres de chá de sal
1 colher de chá de pimenta-do-reino
2 colheres de sopa de farinha de trigo
3 cubos de caldo de galinha
5 xícaras de chá de água
4 xícaras de chá de verduras verdes picadas (brócolis, couve, escarola, espinafre)
1 lata de creme de leite

Modo de preparo

Em uma panela em fogo médio aqueça o óleo e doure a cebola, o alho e o peito de frango. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e misture. Retire do fogo e desfie ou pique o frango. Na mesma panela espalhe a farinha de trigo, volte o frango e cozinhe por 2 minutos. Adicione o caldo de galinha dissolvido na água aos poucos, mexendo sempre até engrossar levemente. Coloque as verduras picadas e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo, misture com o creme de leite e sirva em seguida.

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de chá de cebola picada
1 dente de alho amassado
1 kg de vitela
500 g de feijão-branco seco
10 xícaras de chá de água
1 1/2 xícara de chá de tomate sem pele e cortado em cubos
1 folha de louro
6 ramos de salsa
1/2 colher de chá de tomilho seco
2 cravos-da-índia
20 grãos de pimenta-do-reino
Sal a gosto
1/4 de xícara de chá de salsa picada

Modo de Preparo

Coloque a manteiga em uma panela grande e leve ao fogo para derreter. Junte a cebola, o alho e a vitela. Deixe fritar até que a cebola murche, mexendo sempre e virando a carne. Coloque o feijão-branco, a água, o tomate, o louro, os ramos de salsa, o tomilho, os cravos-da-índia, os grãos de pimenta e o sal. Assim que ferver, diminua o fogo ao mínimo e cozinhe por 2 horas. Retire a vitela, o louro e a salsa. Elimine a pele das pernas da vitela. Com uma faca, remova a carne dos ossos, pique-a e adicione à sopa ainda no fogo. Assim que a sopa retomar a fervura, coloque a salsa picada, misture bem e sirva-a bem quente.

SOPA DE QUEIJO FUNDIDO

Ingredientes

1 cebola picada
3 colheres de sopa de manteiga
440 g de queijo fundido
1 1/2 l de leite
3 colheres de sopa de amido de milho
1 xícara de chá de leite gelado
1 lata de creme de leite
Sal a gosto

Modo de preparo

Doure a cebola na manteiga em fogo baixo. Coloque o queijo picado em quadrados grandes e mexa até derreter. Acrescente o leite, deixe esquentar sem ferver e adicione o amido de milho dissolvido no leite gelado. Ferva por 2 minutos sem parar de mexer. Adicione o creme de leite, o sal e misture bem. Retire do fogo e sirva com pães de fôrma torrados sem casca.

SOPA DE MANDIOCA

Ingredientes

1 kg de mandioca em pedaços
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de manteiga
4 dentes de alho espremidos
2 cebolas picadas
2 cubos de caldo de galinha
2 xícaras de chá de bacon em cubos frito
Sal e pimenta-do-reino
Cebolinha verde picada a gosto para decorar

Modo de preparo

Em uma panela cubra a mandioca com água e cozinhe até ficar macia. No liquidificador bata a mandioca com a própria água do cozimento até ficar homogêneo e reserve. Em uma panela aqueça o azeite com a manteiga em fogo médio e frite o alho, a cebola e o caldo de galinha. Coloque essa mistura no liquidificador e bata mais um pouco. Se precisar, coloque mais um pouco de água (se necessário, coloque sal e pimenta). Transfira para uma panela para aquecer. Depois de aquecido, coloque em pratos individuais. Polvilhe com o bacon frito e a cebolinha. Sirva em seguida. Se desejar, sirva acompanhada com torradas.

SOPA DE BATATA E MANJERICÃO

Ingredientes

Molho de Manjericão
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
3 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 dente de alho
1 xícara de chá de folhas de manjericão picadas

Sopa
1 cebola pequena
2 colheres de sopa de azeite
2 batatas médias em pedaços
2 tabletes de caldo de galinha
200 g de vagem

Modo de preparo

Molho de Manjericão
No liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e reserve.

Sopa
Em uma panela em fogo médio refogue a cebola no azeite, mexendo de vez em quando, por 2 minutos ou até ficar macia. Acrescente a batata e o caldo de galinha dissolvido em 4 xícaras de chá de água fervente. Misture, tampe a panela e deixe ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até a batata ficar macia. Acrescente a vagem em pedaços e cozinhe por 10 minutos ou até ficar macia, porém firme. Retire do fogo. Tire a batata da panela e passe pelo espremedor. Coloque de volta na panela e aqueça em fogo alto. Distribua a sopa em pratos, coloque o molho e sirva.

SOPA DE FEIJÃO COM BACON

Ingredientes

3 colheres de sopa de bacon picado
3 xícaras de chá de feijão cozido e temperado
4 xícaras de chá de água
2 tomates picados com pele e semente
1 batata média cortada em cubos
Sal e pimenta-do-reino a gosto
3 colheres de sopa de cheiro-verde picado

Modo de preparo

Em uma panela frite o bacon na própria gordura e reserve. Bata o feijão com a água e os tomates no liquidificador, coloque na panela com o bacon, adicione a batata e cozinhe por 15 minutos ou até a batata ficar macia. Se a sopa ficar muito grossa, acrescente mais água. Salpique com sal, pimenta e o cheiro-verde e sirva.

SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes

3 xícaras de chá de feijão cozido
1 tomate picado
1 cenoura cozida e picada
3 cubos de caldo de carne
1 l de água
3 dentes de alho picados
1 cebola picada
1/2 xícara de chá de azeite
1 talo de salsão picado
2 batatas picadas
1 xícara de chá de linguiça defumada em cubos
1 l de água fervente
1 xícara de chá de macarrão próprio para sopa
50 g de queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

No liquidificador bata o feijão, o tomate, a cenoura, os cubos de caldo de carne e a água. Peneire essa mistura e reserve. Em uma panela frite o alho e a cebola no azeite por 5 minutos ou até dourar levemente. Adicione à mistura reservada. Acrescente o salsão, a batata, a linguiça e a água. Tampe parcialmente a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos. Acrescente o macarrão, mexa bem e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando ou até o macarrão ficar al dente. Desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos. Polvilhe com o parmesão e sirva.

- Dica: Acompanhe a sopa com queijo ralado.

SOPA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

500 g de grão-de-bico
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
2 tomates sem sementes bem picados
1 linguiça portuguesa
1 cubo de caldo de carne
2 l de água
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de creme de leite
Salsa picada para polvilhar

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 8 horas. Aqueça o azeite em uma panela de pressão, refogue o alho e a cebola até dourar. Junte o tomate e frite. Coloque o grão-de-bico, a linguiça, o caldo de carne e a água. Deixe ferver, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos. Deixe sair a pressão da panela, retire a linguiça e bata o restante no liquidificador. Volte o caldo para a panela. Fatie a linguiça, adicione ao caldo, tempere com sal e pimenta, leve ao fogo baixo e deixe ferver por 5 minutos. Adicione o creme de leite e sirva a sopa polvilhada com salsa.

SOPA DE ESPINAFRE LIGHT

Ingredientes

2 cubos de caldo de galinha
6 xícaras de chá de água quente
1 maço de folhas de espinafre
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 xícara de chá de leite desnatado
Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

Dissolva o caldo de galinha na água e cozinhe o espinafre até ficar macio. Retire do fogo, escorra e reserve o caldo. Pique o espinafre e coloque novamente no caldo. Retorne ao fogo e adicione a farinha de trigo dissolvida no leite, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos.

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO À ITALIANA

Ingredientes

250 g de feijão-branco
1 cebola grande picada
1 dente de alho espremido
1 pedaço de aipo picado
1 cenoura grande cortada em rodelas
4 tomates sem pele e cortados em pedaços
1 folha de louro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de salsa picada

Modo de preparo

Cubra o feijão com água e deixe de molho durante a noite. No dia seguinte, leve-o ao fogo na panela de pressão com os demais ingredientes (exceto a salsa) e deixe cozinhar por 40 minutos após pegar pressão. Tire a folha de louro e deixe apurar em fogo baixo com a panela destampada até a sopa ficar levemente espessa. Verifique o tempero, acerte o sal, salpique com a salsa e sirva bem quente

SOPA DE COUVE

Ingredientes

Talos de 1 maço de couve
1 cubo de caldo de carne
1 1/2 l de água
1 xícara de chá de couve cortada em tiras
2 batatas médias em cubos
Tempero a gosto
50 g de bacon
750 g de batata espremida

Modo de preparo

No liquidificador bata os talos de couve com 1 xícara de chá de água e reserve. Em uma panela dissolva o caldo de carne na água restante, mexendo bem. Acrescente os talos batidos, a couve e a batata e leve ao fogo médio até a batata cozinhar. Acrescente o tempero a gosto, o bacon e a batata espremida. Retire do fogo e sirva.

SOPA DE COGUMELOS

Ingredientes

1/4 xícara de chá de cogumelos-de-paris frescos
1/4 de cebola
1 dente de alho
1 colher de sopa de manteiga
2 xícaras de chá de água
1/2 xícara de chá de creme de leite fresco
Azeite
Sal e pimenta síria a gosto

Modo de Preparo

Corte os cogumelos em fatias finas. Reserve duas fatias para decorar a sopa. Descasque e pique o alho e a cebola. Leve uma panela ao fogo alto para aquecer. Junte a manteiga e, quando derreter, abaixe o fogo para médio. Coloque a cebola picada e refogue, mexendo com uma colher. Quando ficar transparente, adicione o alho picado e mexa bem por 1 minuto. Acrescente as fatias de cogumelos e refogue por 3 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e pimenta-do-reino, regue com a água e deixe cozinhar por 5 minutos. Na própria panela, bata a sopa com o mixer, com cuidado para não se queimar. Se preferir, deixe esfriar um pouco, transfira para o liquidificador e bata até que fique lisa. Junte o creme de leite fresco à sopa, misture bem e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Verifique o sabor e, se precisar, corrija com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite. Decore com as fatias de cogumelo reservadas.

SOPA DE ABÓBORA E GORGONZOLA

Ingredientes

500 g de abóbora japonesa
1 l de água fervente
1 1/2 xícara (chá) do caldo do cozimento
2 cubos de caldo de legumes
250 g de queijo gorgonzola
1 lata de creme de leite
Salsa picada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora na água com o caldo de legumes até amaciar. Espere esfriar e bata no liquidificador com o caldo do cozimento. Acrescente o queijo e o creme de leite. Salpique a salsa antes de servir.

SOPA DE BATATA COM MILHO E BACON

Ingredientes

1 kg de batata
1 xícara de chá de bacon em cubos
1 colher de sopa de alho espremido
2 latas de milho-verde escorridas
1 cubo de caldo de galinha
1 l de água fervente
2 xícaras de chá de creme de leite
Sal a gosto
Coentro picado para polvilhar

Modo de preparo

Descasque e pique a batata em cubos pequenos (não coloque na água). Aqueça uma panela frite o bacon sem óleo, na própria gordura, até dourar. Escorra e reserve. Na gordura do bacon, na mesma panela, frite o alho e adicione a batata. Refogue por 5 minutos. Coloque o milho-verde e refogue por mais 3 minutos. Adicione o caldo de galinha e a água. Espere levantar fervura e abaixe o fogo. Cozinhe por 25 minutos. Adicione o creme de leite e cozinhe por mais 3 minutos. Acerte o sal e coloque em cumbucas individuais ou xícaras grandes. Polvilhe com coentro picado e com o bacon reservado em cada porção.

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite
1 talo de alho-poró fatiado
1 cebola média picada
1/2 colher de sopa de salsinha picada
2 e 1/2 xícaras de chá de ervilhas congeladas
1 litro de água fervente
2 cubos de caldo de galinha
4 colheres de sopa de creme de leite
1/2 colher de sopa de suco de limão
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela refogue no azeite o alho-poró, a cebola e a salsinha, mexendo até a cebola fritar. Acrescente as ervilhas e refogue até ficarem macias. Junte a água fervente, os cubos de caldo de galinha e deixe ferver por 20 minutos. Espere amornar e bata no liquidificador. À parte, bata o creme de leite com o suco de limão e sal e acrescente à sopa na hora de servir.

SOPA DE BATATA E SALSICHA

Ingredientes

1 colher de sopa de margarina
1 cebola pequena picada
3 xícaras de chá de batata descascada em cubos
2 xícaras de chá de água
1 cubo de caldo de legumes
Sal, pimenta-do-reino e salsa a gosto
1/2 xícara de chá de leite
4 salsichas em rodelas

Modo de preparo

Aqueça uma panela com a margarina e refogue a cebola por 4 minutos ou até murchar. Adicione a batata, a água, o caldo de legumes, sal e pimenta e cozinhe por 12 minutos. Acrescente o leite e deixe cozinhar por mais 3 minutos ou até a batata amaciar. Bata no liquidificador até homogeneizar e volte à panela. Adicione a salsicha e deixe levantar fervura. Sirva em seguida polvilhada com salsa.

SOPA DE BERINJELA

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho
1 cebola cortada em pedaços
1 berinjela grande cortada em pedaços
Sal a gosto
4 xícaras de chá de água
200 g de iogurte natural

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela e coloque o alho, a cebola e a berinjela. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Tempere com sal a gosto. Junte a água e deixe levantar fervura. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos. Retire do fogo e bata no liquidificador. Para servir, coloque o iogurte e misture bem.

SOPA DE LENTILHA

Ingredientes

2 l de água
500 g de lentilha
50 g de bacon picado
6 dentes de alho picados1 cebola grande picada
2 tomates descascados picados
1 colher de chá de pimenta-do-reino
1/2 colher de chá de cominho em pó
1 colher de sopa de sal

Modo de preparo

Deixe a lentilha de molho em água por aproximadamente 8 horas. Frite o bacon, acrescente o alho, a cebola e refogue até dourar ligeiramente. Coloque os tomates, a pimenta-do-reino e o cominho. Adicione a água e deixe ferver. Escorra a lentilha e junte ao refogado. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada por 20 minutos ou até a lentilha ficar macia. Tempere com o sal e sirva ainda quente.

SOPA CREMOSA DE BATATA

Ingredientes

1 cebola ralada
2 colheres de sopa de margarina
1 l de leite
2 cubos de caldo de galinha
500 g de batata cozida e espremida
1 lata de creme de leite
Sal a gosto
50 g de queijo parmesão ralado
Salsa picada a gosto para polvilhar

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola e a margarina e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até derreter a margarina e fritar levemente a cebola. Acrescente o leite, o caldo de galinha e a batata e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o creme de leite, corrija o sal, acrescente o parmesão e sirva polvilhado com a salsa picada.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

Ingredientes

500 g de carne cortada em cubos
2 cenouras médias picadas
4 batatas picadas
2 cebolas médias picadas
1 repolho pequeno fatiado
1 lata de ervilha
1 pacote de pão torrado
2 li de água fervente
2 cubos de caldo de carne
Pedacinhos de manteiga

Modo de preparo

Dissolva o caldo de carne na água. Em uma panela, coloque a carne, o caldo dissolvido e todos os legumes. Leve para cozinhar até ficarem macios. Assim que os legumes estiverem cozidos, coloque tudo em uma sopeira sobre as fatias de pão torrado e pedacinhos de manteiga. Sirva quente

CLÁSSICOS DA LITERATURA

GRANDES OBRAS PARA SUA BIBLIOTECA DIGITAL!

EDICASE digital

DIGITAL - PARA LER EM QUALQUER LUGAR

Razões para ler nossos e-books:

- Seleção especial de e-books de autores consagrados;
- Diversos gêneros e autores para todos os gostos;
- Leia onde e quando quiser com conforto e praticidade;
- Preços acessíveis e download em poucos cliques, sem sair de casa.



Seu E-BOOK enviado diretamente para o seu E-MAIL em ATÉ 1 DIA ÚTIL, com um atendimento dedicado e personalizado.

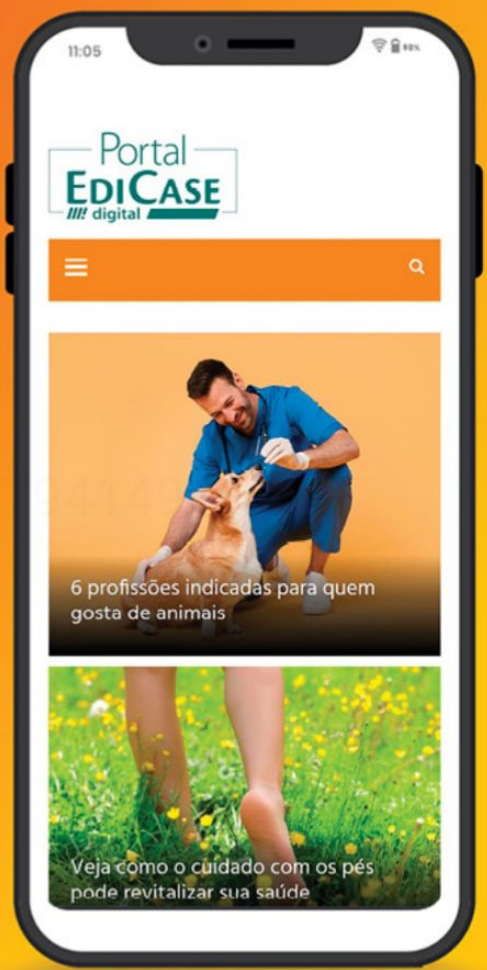
Acesse agora e escolha seu próximo e-book!

www.loja.portaledicase.com

Acesse conteúdos diários sobre:

Portal EDICASE digital

- Astrologia
- Beleza
- Culinária
- Cultura & Entretenimento
- Decoração
- Educação
- Empreendedorismo
- Pets
- Saúde & Bem-Estar



Conteúdos leves e relevantes em um só lugar

www.portaledicase.com