



Entradas

Sopas

Sopa de Tomate, Ovo Escalfado, Bruschetta e Cavala

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Sopa de Tomate MAGGI®
- 2 cavalas médias
- 100 g de coentros frescos
- 2 dl de azeite
- 20 g de alho seco
- 4 ovos
- 1 dl de vinagre de cidra
- 4 fatias de pão caseiro
- 1 limão médio

Informação nutricional

Energia	516,5 kcal	26%*
Proteínas	38,8 g	78%*
Lípidos	26,3 g	38%*
Hidratos de Carbono	29,8 g	11%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Prepara a Sopa de Tomate MAGGI® de acordo com as instruções da embalagem, depois de pronta reserva.
- 2 Retira os filetes da cavala e limpa de espinhas. Tempera com sal, pimenta, alho picado e sumo de limão e deixa marinar por 15 minutos.
- 3 Das fatias de pão faça 4 retângulos uniformes e esfrega com um dente de alho e um fio de azeite.
- 4 Escalfa os ovos num tacho com água e o vinagre de cidra, escalfa-os por 2 minutos e reserva. Com o restante azeite junta dois dentes de alho e os coentros picados, passa uma varinha mágica para emulsionar tudo.
- 5 Para finalizar, marca os filetes de cavala numa frigideira com um fio de azeite, 1 minuto de cada lado.

6 No mesmo azeite tosta as fatias do pão.

7 Para servir coloca uma fatia de pão no fundo do prato, de seguida coloca por cima o filete de cavala e o ovo escalfado e tempera com o azeite de coentros. Serve a sopa de tomate num jarro à parte e completa o empratamento no momento à mesa!
Bom apetite.