

Entradas Sopas

Vichyssoise de Mariscos

35 min. Fácil Moderado 4 doses

Ingredientes

1 alho francês
1 cebola
1 c. de sopa de manteiga
1 c. de sopa de azeite
1/2 l de água
2 dl de leite
80 g de batata
100 g miolo de ameijoa
100 g de mexilhões
100 g de gambas
1 raminho de coentros
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	320,2 kcal	16%*
Proteínas	15,8 g	32%*
Lípidos	22,9 g	33%*
Hidratos de Carbono	12,7 g	5%*

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

Preparação

1. Retira a parte verde do alho francês, corta ao meio a parte branca, lava muito bem e depois corta em tiras finas. Descasca e pica a cebola.
2. Numa caçarola derrete a manteiga, junta o azeite, aloura levemente o alho francês e a cebola e de seguida retira do lume.
3. Descasca as batatas, lava-as, corta-as e deita-as na caçarola. Junta a água e o cubo de galinha MAGGI e coze tudo em lume brando, durante 20 minutos, com a caçarola tapada.

4 Faz um puré com a varinha mágica e coloca-o a ferver juntamente com o leite. Bate as Natas Longa Vida Original.

5 Aquece na sopa os mexilhões, as ameijoas e as gambas. Tempera a sopa com sal, pimenta e o açafrão.

6 Lava os coentros, pica-os e incorpora na sopa juntamente com as Natas Longa Vida Original. Enfeita e serve.