



Entradas

Sopas

Sopa de Cação

30 min.

Fácil

Moderado

4 doses

Ingredientes

- 800 g de cação
- 1 dl de vinho branco
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 c. de sopa de azeite
- 50 g de cenoura
- 1 c. de chá de colorau
- 2 raminhos de salsa
- 1,5 c. de sopa de farinha
- 1/5 dl de sumo de limão
- 2 fatias de pão (fritas)
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	427,8 kcal	21%*
Proteínas	43,2 g	86%*
Lípidos	21,8 g	31%*
Hidratos de Carbono	11,4 g	4%*

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

Preparação

- 1 Lava-se muito bem o cação em água fria, corta-se em pedaços grandes e deixa-se cozer em lume brando, cerca de 10 minutos, em água temperada com sal, vinho branco, uma cebola, louro e um raminho de salsa.
- 2 Pica-se a outra cebola, os alhos e a cenoura em meias luas.
- 3 Passa-se o caldo pelo passador, juntam-se as verduras e deixa-se cozer 10 minutos.

- 4 Aloura-se a farinha no azeite, junta-se o colorau e deita-se por cima o caldo a ferver, mexendo sempre.
- 5 Juntam-se as Natas Longa Vida Original e o sumo de limão e tempera-se com sal e piri-piri.
- 6 Deixa-se aquecer o peixe no caldo, sem deixar ferver.
- 7 Serve-se a sopa com pão frito.