

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.