



Cozinhar



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 ameijoas
100 g de mexilhões
100 g de gambas
1 raminho de coentros
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
1 embalagem de Natas Culinária Longa Vida

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 274,2 kcal | 14%* |
| Proteínas | 16,0 g | 32%* |
| Lípidos | 17,1 g | 24%* |
| Hidratos de Carbono | 14,1 g | 5%* |

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

Preparação

- 1 Retire a parte verde do alho francês, corte ao meio a parte branca, lave muito bem e depois corte em tiras finas. Descasque e pique a cebola.
- 2 Numa caçarola derreta a manteiga, junte o azeite, aloure levemente o alho francês e a cebola e de seguida retire do lume.
- 3 Descasque as batatas, lave-as, corte-as e deite-as na caçarola. Junte a água e o cubo de galinha MAGGI e coza tudo em lume brando, durante 20 minutos, com a caçarola tapada.
- 4 Faça um puré com a varinha mágica e ponha-o a ferver juntamente com o leite. Bata as Natas Culinária Longa Vida
- 5 Aqueça na sopa os mexilhões, as ameijoas e as gambas. Tempere a sopa com sal, pimenta e o açafrão.
- 6 Lave os coentros, pique-os e incorpore na sopa juntamente com as Natas Culinária Longa Vida. Enfeite e sirva.