



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 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.