

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.