



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 427,8 kcal | 21%* |
| <b>Proteínas</b>           | 43,2 g     | 86%* |
| <b>Lípidos</b>             | 21,8 g     | 31%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.