



Entradas

Sopas

## Sopa de Peixe

A sopa de peixe é um prato clássico da culinária portuguesa que agrada a todos os paladares. Feita com filetes ou lombos de peixe, tomate, pimentos e massa, esta sopa é uma opção saudável e muito nutritiva. É ainda um prato fácil de fazer e que pode ser preparado em grandes quantidades para servir toda a família ou convidados num jantar especial. Siga o nosso passo a passo para preparar uma deliciosa sopa de peixe.

🕒 38 min.

🔗 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

400 g de filetes ou lombos de peixe  
 200 g de camarão  
 1 cebola  
 2 dentes de alho  
 3 tomates maduros  
 1 pimento vermelho  
 1 folha de louro  
 100 g de massa (cotovelinhos)  
 2 c. de sopa de coentros ou salsa picados  
 0,7 dl de azeite  
 sal q.b.  
 piri-piri q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	432,9 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	35,8 g	72%*
<b>Lípidos</b>	22,7 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,1 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Para o caldo da sopa de peixe, descasca os camarões e coze as cascas e as cabeças num litro de água, deixando ferver 3 minutos. Passa pela varinha mágica, coa e guarda o caldo.
- 2 Ferve um filete ou lombo de peixe em 1/2l de água, retira o peixe e mistura este caldo com o de camarão. Reserva o peixe.
- 3 Numa panela, aquece o azeite e deita a cebola cortada em rodelas. Assim que a cebola começar a ficar translúcida, acrescenta o alho laminado e deixa corar.

- 4 Junta o tomate em rodelas e o pimento cortado em tiras e deixa refogar em lume forte. Assim que estiver bem cozido, passa pela varinha mágica, acrescenta o caldo da sopa de peixe e retifica os temperos.
- 5 Junta o peixe (cru) partido em cubos, o miolo dos camarões e a massa e deixa cozer até a massa estar no ponto.
- 6 Acrescenta o peixe previamente cozido com o caldo e serve a sopa de peixe, polvilhada com salsa ou coentros picados.