

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

Energia	432,9 kcal	22%*
Proteínas	35,8 g	72%*
Lípidos	22,7 g	32%*
Hidratos de Carbono	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.