

Entradas Sopas

Bisque de Camarão

30 min. Médio Moderado 4 doses

Ingredientes

1 kg de camarão
50 g de concentrado de tomate
300 g de cebola
100 g de alho francês
3 dentes de alho
20 croutons
200 ml de leite evaporado
100 ml de brandy
800 ml de caldo de camarão
sal e paprika q.b.

Informação nutricional

Energia	523,1 kcal	26%*
Proteínas	61,3 g	123%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	32,7 g	13%*

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

Preparação

1. Descascar o camarão e reservar. Saltear as cabeças numa panela muito quente com um fio de azeite.
2. Mexer com bastante frequência, raspando o fundo para não queimar, até atingir uma cor dourada. Retirar as cabeças, juntar a cebola, o alho, o alho francês e a paprika.
3. Saltear, mexendo até atingir uma cor dourada, juntar o concentrado de tomate e deixar cozinhar um pouco mais.
4. Devolver as cabeças à panela e refrescar com o brandy. Juntar o caldo e deixar cozer por 30 minutos.

5 Triturar com a varinha ou liquidificadora e coar por um passador fino.

6 Juntar o leite evaporado, ajustar o tempero com sal e envolver os camarões.

7 Servir com croutons no topo.