

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Caldeirada de Peixe

A Caldeirada de Peixe é um prato tradicional da culinária portuguesa que consiste num ensopado de peixes com batatas, tomates, pimentos e outros saborosos ingredientes. É uma receita saborosa e muito nutritiva, perfeita para reunir a família ou amigos à volta da mesa. Nesta receita, vamos mostrar como preparar uma deliciosa Caldeirada de Peixe passo a passo, utilizando ingredientes frescos e simples.

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 400 g de cebolas em rodelas
- 600 g de batatas em rodelas
- 200 g de pimento vermelho
- 800 g de tomates
- 100 ml de azeite
- 100 ml de vinho branco
- 2 kg de peixe caldeirada
- 1 g de sal marinho
- 0,999 malagueta vermelha
- 20 g de salsa picada

Informação nutricional

Energia	1029,4 kcal	51%*
Proteínas	108,8 g	218%*
Lípidos	46,1 g	66%*
Hidratos de Carbono	40,6 g	16%*

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

Preparação

1. Tempere os peixes com sal marinho.
2. Espalhe as cebolas no fundo do tacho e se seguida adicione as batatas às rodelas.
3. Coloque agora o pimento às tiras seguido do tomate em cubinhos. Regue com o azeite,e cozinhe por 15min em lume brando com o tacho tapado agitando ocasionalmente.
4. Passado os 15min adicione o vinho e deixe levantar fervura.

5 Adicione os peixes e a malagueta. Tape de novo o tacho e deixar cozinhar sobre lume brando aproximadamente mais 15min para cozer o peixe.

6 Retifique os temperos e sirva com salsa picada a gosto.