



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

<b>Energia</b>	1029,4 kcal	51%*
<b>Proteínas</b>	108,8 g	218%*
<b>Lípidos</b>	46,1 g	66%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.