

SOPA DE CABEÇA DE GAROUPA COM AÇAFRÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 10 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 1 HORA

1 cabeça de garoupa
1 cebola cortada em pedaços
1 cubo de caldo de peixe
150 ml de azeite
3 dentes de alho picados
1 cebola picada
4 tomates cortados em cubinhos
2 folhas de louro
1 pimento verde cortado em tirinhas
1 pimento vermelho cortado em tirinhas
1 malagueta
100 ml de vinho branco
250g de massa macarronete
1 molhinho de coentros picados
2 colheres de chá de açafrão
Sal q.b.; Pimenta q.b.; Tomilho q.b.



PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver tempere com sal, pimenta e tomilho. Junte o cubo de caldo de peixe, a cebola cortada em pedaços e as folhas de louro. Deixe ferver. Junte a cabeça de garoupa e deixe cozer durante 15 minutos.
2. Retire a cabeça de garoupa para uma travessa e deixe arrefecer. Coe a água da cozedura. Limpe a cabeça de espinhas e peles e desfie o peixe.
3. Numa panela leve ao lume o azeite, a cebola picada e os alhos. Deixe refogar ligeiramente. Junte o tomate, o pimento verde, o pimento vermelho, os coentros e a malagueta. Mexa e deixe refogar mais um pouco. Junte o vinho branco, os macarronetes, o açafrão e a água de cozer a cabeça da garoupa. Deixe cozer durante 15 minutos. Por fim junte o peixe, mexa e apague o lume. Sirva esta sopa com fatias de pão caseiro.

Custo: 20.00 € ; Custo por pessoa: 2.00 €

<http://www.saborintenso.com/f19/sopa-cabeca-garoupa-acafrao-3978/>

www.saborintenso.com