

SOPA DE PEIXE ECONÓMICA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

1 pescada ou marmota com 800g
60 ml de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 cubo de caldo de peixe
Meio pimento vermelho cortado em cubinhos
400g de tomate pelado cortado em cubinhos
200g de massa cotovelos
Sal q.b.
Coentros picados q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 0.75 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/sopa-peixe-economica-23187/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe com sal.
Numa panela com 2 litros de água a ferver, coloque o cubo de caldo de peixe e o peixe.
Deixe cozer durante 10 minutos.
Depois do peixe cozido, retire-o para um prato e deixe arrefecer.
Reserve o caldo.
2. Numa panela, leve ao lume o azeite, a cebola, a folha de louro, os alhos e o pimento.
Mexe e deixe refogar.
Quando começar a alourar, junte o tomate pelado.
Mexe e deixe refogar tudo.
Ao refogado, adicione a água de cozer o peixe.
Deixe ferver durante 5 minutos.
Passado os 5 minutos, retire a folha de louro e passe tudo com a varinha mágica.
À sopa, junte a massa.
Mexe e deixe cozer durante 10 minutos.
3. Entretanto, limpe o peixe de peles e de espinhas e desfie-o.
Depois da massa cozida, adicione o peixe e os coentros.
Caso seja necessário, acrescente um pouco mais de água.
Quando a sopa começar a ferver, apague o lume e sirva.

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com