



## Sopa de Filetes de Pangasius



### Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600g Pescanova
- 1/2 linguiça; 16 amêijoas
- 2 cebolinhas; 6 batatas pequenas
- 2 dentes de alho; 1 pé de poejo
- 1 c. sopa de farinha
- pão alentejano
- hortelã
- azeite, sal e pimenta q.b.



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
376 Kcal	45 g	21 g	12 g

### Preparação

1. Corte os Filetes de Pangasius. Coza as batatas com casca, cortadas em gomos. Dê uma fervura nos filetes em água com sal e pimenta moída na altura. Reserve a água.
2. Abra as amêijoas num pouco de água.
3. Deite um fio de azeite num tacho e junte a linguiça às rodelas. Deixe fritar, retire e reserve. Adicione a cebola cortada em 1/2 luas e o alho laminado. Aloure e junte folhinhas de poejo. Polvilhe com a farinha e mexa o tacho de modo a não desmanchar a cebola. Junte o caldo de peixe aos poucos, mediante a quantidade de sopa que pretende.
4. Deixe ferver e, no fim, junte o peixe cozido e as amêijoas. Sirva num prato fundo sobre uma fatia de pão alentejano. Junte a linguiça e aromatize com hortelã.

## Produtos Associados



### Filetes de Pangásius

600 g