



Sopa de Pescada



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Pescada do Cabo Pescanova
- 1 lata de cogumelos laminados
- 2 cubos de caldo de peixe
- 2 cebolas
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café estragão
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 100 g de queijo emmental cortado em cubos

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
239,1 Kcal	2,6 g	27,8 g	13,1 g

Preparação

1. Corte as cebolas em rodela finas, junte o azeite e leve a estufar numa panela em lume muito brando. Junte os cogumelos laminados e deixe cozer até reduzir o molho.
2. Prepare o caldo de peixe seguindo as instruções da embalagem. Sobre uma tábua de cozinha, corte os Filetes Pescada Pescanova em tiras muito finas e acrescente-os ao caldo, juntamente com o estragão. Deixe apenas levantar fervura.
3. Sirva quente, acompanhado com o queijo. Sirva o molho de soja em tigelinhas separadas.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

Embalagem: **400 g**