

Sopa de peixe com camarão e bacalhau

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.888 kJ / 451 kcal

Gorduras totais: **21 g** Proteína: **56 g**
Hidratos de carbono: **18 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa	de manteiga
3	dentes de alho
0,25	de pimento amarelo
0,5	malagueta
500 g	de polpa de tomate
1 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 litro	de caldo
200 g	de camarões
300 g	de filete de bacalhau
0,5	lima
100 ml	de leite de côco
1 punhado	de salsa ou coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa de manteiga - **3** dentes de alho - **0,25** de pimento amarelo - **0,5** malagueta
Aqueça a manteiga numa frigideira. Descasque o alho, o pimento e a malagueta e pique bem. Salteie os legumes numa frigideira com manteiga derretida durante 1 minuto.

Passo 2

500 g de polpa de tomate - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 litro** de caldo
Adicione a polpa de tomate, o molho de soja Kikkoman e o caldo quente. Cozinhe em lume brando durante 10 minutos.

Passo 3

200 g de camarões - **300 g** de filete de bacalhau - **0,5** lima - **100 ml** de leite de côco - **1 punhado** de salsa ou coentros

Pique a salsa ou os coentros. Passe os camarões por água e retire-lhes a cauda. Corte o bacalhau em cubos grossos. Adicione o bacalhau à sopa e, 5 minutos depois, adicione os camarões. Cozinhe durante mais 5 minutos. Tempere com o sumo de lima, o leite de coco e sirva com a salsa ou os coentros picados.