

Trabalho “Cozinhar em família “

O título é: sopa de peixe 35min.

Ingredientes:

2 ovos

500g mexilhões limpos (não pusemos)

300g filetes de peixe

1000g água

250g camarão c\casca

100g pimento verde

100g pimento vermelho

150g cebola

2 dentes de alho

200g polpa de tomate

70g azeite

2 caldos de peixe (fizemos o caldo com as cascas e cabeças do camarão com água e sal)

1 folha de louro

Pimenta q.b

60g arroz

1 c sopa de coentros picados

Sal q.b

Preparação:

1. Coza os ovos o peixe e os mexilhões a vapor.
2. Coloque numa panela 500g de água, sal q.b, as cascas e as cabeças dos camarões, deixe cozinhar até levantar fervura.
3. Cortar o miolo do camarão em pedaços e reserve.
4. Colocar numa panela os pimentos a cebola, o alho, a polpa de tomate e o azeite e faça um refogado.
5. De seguida acrescente a restante água, o caldo de peixe até levantar fervura.
6. Colocamos o arroz, e ao mesmo tempo, cozemos a vapor os ovos e os filetes de peixe.
7. Adicionamos à sopa o miolo do camarão e deixamos repousar por 2 minutos.

8. Numa terrina colocamos os filetes de peixe em pedaços e o miolo do mexilhão, adiciona-se a sopa e decora-se com os ovos e os coentros picados. Servir em seguida.

Escolhi esta receita porque a mim calhou-me uma sopa, e como eu gosto desta sopa escolhi-a.

A sopa é sustentável porque a sopa, não leva só uma coisa. Todas as coisas que a sopa leva fazem bem ao planeta.

