

# CALDEIRADA DE SOLHA

## PREPARAÇÃO

- 1 Corte a solha em postas e lamine as cebolas, o alho, o tomate. Reserve.
- 2 No fundo dum tacho com 1 c. sopa de azeite faça uma camada com cebola, alho e tomate. Disponha as postas de solha sobre essa camada. Coloque mais alho, cebola, tomate e as batatas peladas às rodelas. Faça camadas de acordo com a quantidade de peixe e legumes. Junte com o vinho branco, o sal e pimenta. Adicione água até cobrir o peixe e junte metade dos coentros picados.
- 3 Ligue o fogão no mínimo e deixe cozinhar durante 30 minutos. No final refique o tempero com pimenta e coloque os restantes coentros picados.
- 4 Sirva com fatias de pão caseiro.



Aproveite para fazer um caldo aromático com os restos dos vegetais (talos, cascas, aparas) e da solha (espinhas, cabeça). Coloque tudo num tacho com água e deixe cozinhar em lume brando durante 1h. Deixe arrefecer e guarde em cubetes de gelo. Congele e utilize quando precisar.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



INVERNO



## INGREDIENTES

- 800g de solha fresca
- 6 batatas médias para cozer
- 500g de tomate pelado de conserva
- 2 cebolas médias
- 400g de pão de mistura tipo caseiro
- 6 dentes de alho
- ½ c. café de sal
- pimenta preta q.b.
- 1 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de coentros frescos picados
- 200ml de vinho branco
- água q.b.

Calorias  
455

Proteína  
36g

Gordura total  
9g ●

Gordura saturada  
1g ●

Hidratos de Carbono  
57g

Açúcares  
7g ●

Fibra  
6g

Sal  
0,7g ●

Por dose/pessoa (388g)