

CALDEIRADA DE SOLHA

PREPARAÇÃO

Reproveite as espinhas e os restos de vegetais e faça um caldo aromático

- 1 Corte a solha em postas.
- 2 Coloque as cebolas, o alho, o tomate e um fio de azeite num tacho.
- 3 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 o vinho branco, sal e pimenta.
- 4 Adicione água até cobrir o peixe.
- 5 Junte metade dos coentros picados.
- 6 Ligue o fogão no mínimo e deixe cozinhar durante 30 minutos. No final retifique o tempero de sal e pimenta e os restantes coentros picados.
- 7 Sirva com fatias de pão caseiro.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



INGREDIENTES

800g de solha fresca
500g de batata para cozer
500g de tomate pelado de conserva
300g de cebola
400g de pão de mistura tipo caseiro
50g de alho
2g de sal
1g de pimenta preta
30ml de azeite
20g de coentros frescos
300ml de vinho branco
Água q.b.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
455	36g	9g ●	1g ●	57g	7g ●	6g	0,7g ●

Por dose/pessoa (388g)