

# SOPA CREME DE FRUTOS DO MAR COM CONCHINHAS

## INGREDIENTES

### PARA SERVIR:

Para servir: 50 gramas de queijo tipo parmesão ralado

Croutons a gosto

### CREME:

Creme: 2 colheres das de sopa de azeite

2 dentes de alho amassados

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos

4 tomates sem pele e sem sementes, picados em cubos bem pequenos

100 ml de vinho branco seco

500 ml de leite desnatado

1 colher das de sopa de farinha de trigo

1 cenoura grande cozida e cortada em cubos

1 envelope de caldo de legumes em pó 0% de gordura

1 colher das de chá de mostarda

1 colher das de café de curry

1 lata de creme de leite light

Sal, pimenta-do-reino branca, pimenta vermelha e noz-moscada ralada a gosto

### REFOGADO DE FRUTOS DO MAR:

Refogado de frutos do mar: 1 colher das de sopa de azeite ou manteiga

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos

200 gramas de camarões frescos e limpos, temperados com sal e vinho branco seco

200 gramas de lulas em anéis pequenos, limpas e escaldadas

100 gramas de vongoles limpos e escaldados

100 gramas de mexilhões limpos e escaldados

200 gramas de cogumelos fatiados

2 colheres das de sopa de coentro fresco bem picado (ou salsinha)

Sal, pimenta e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

### REFOGADO DE FRUTOS DO MAR:

Refogado de frutos do mar: Em uma panela aqueça a manteiga e refogue a cebola. Junte os camarões e frite rapidamente. Acrescente os anéis de lula, os vongoles, os mexilhões, os cogumelos, o coentro e tempere a gosto. Deixe ferver por cinco minutos e reserve.

### CALDINHO :

Caldinho : Em uma panela grande aqueça o azeite e frite o alho e a cebola.

Em seguida junte os tomates e o vinho branco e deixe cozinhar por alguns minutos., o caldo de legumes e refogue bem. Acrescente o leite e deixe ferver. Reserve.

À parte, processe no liquidificador o leite, a farinha, a cenoura, o caldo em pó, a mostarda, o curry e o creme de leite, bata bem até obter um creme liso e homogêneo, junte ao refogado de tomates e volte ao fogo mexendo constantemente até abrir fervura e engrossar. Deixe cozinhar por cinco minutos retire do fogo e bata com um mixer por dois minutos.

Finalize voltando ao fogo, acrescentando o macarrão e o refogado de frutos do mar, deixe abrir fervura e sirva bem quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32538-sopa-creme-de-frutos-do-mar-com-conchinhas.html>