

SOPA DE FIBRA DE CAJU

INGREDIENTES

6 cajus

1 cebola

2 tomates

4 dentes de alho

1 pimentão

25 g de manjericão

25 g de colorau

500 g de filé pescada branca

MODO DE PREPARO

espremer os cajus até sair todo o líquido.

Em seguida desfiar em fiapos, cortar as cebolas, os tomates, pimentão e os dentes de alho em pedaços miúdos.

Refogar esses ingredientes no azeite em uma panela por 5 minutos.

Colocar a fibra do caju e o filé de pescada.

Acrescentando o manjericão e o colorau por mais 2 minutos.

Adicionar um litro e meio de água na panela e cozinhar por 25 minutos.

Sirva quente ou morna.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44668-sopa-de-fibra-de-caju.html>