

SOPA DE FIBRA DE CAJU

INGREDIENTES

- 6 caju
- 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 caju 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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