

SOPA DE PEIXE LIGHT

INGREDIENTES

- 1/2 kg de filé de melusa
- 1 colher de (sopa) rasa de sal
- 1 tomate
- 1 cebola média
- 1 molho de cheiro verde(cebolinha e coentro)
- 1 pimentão verde pequeno
- 3 pimentinhas de cheiro
- 1 colher (chá) de colorau
- 1 colher (café) rasa de orégano moído
- 1 colher (café) rasa de louro moído
- 1 colher (café) rasa de mangericão moído
- 2 xícara (chá) de repolho bem picado
- 1 xícara (chá) de chuchu cortado em cubos pequenos cozido no vapor
- 1 xícara (chá) de cenoura cortada em cubos pequenos
- 1 caixa de creme de leite light

MODO DE PREPARO

Passa no liquidificador tomate, cebola, cheiro verde, pimentinha de cheiro, pimentão, orégano, mangericão, louro, colorau e o sal e 1/2 xícara de vinagre branco.

coloque os filés de melusa já lavado e escorridos em um vasilha e ponha o preparado do liquidificador por cima, mexa para que o tempero pegue em todo peixe deixe por 15 minutos para pegar o tempero.

Corte o repolho bem miúdo e reserve.

Corte o chuchu, a cenoura em cubos pequenos e cozinhe no vapor (pode ser na cuscuzeira).

Depois de 15 minutos leve ao fogo uma panela média e ponha o repolho e um pouco do líquido do peixe e dê uma refogada até que fique um pouco transparente, coloque o peixe e coloque 1 litro de água prove o sal se desejar ponha mais um pouco e deixe ferver por 20 minutos.

Depois de fevido coloque o chuchu e a cenoura já cozidos e o creme de leite light deixe ferver um pouco para engrossar desligue o fogo e sirva com torradas light.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53047-sopa-de-peixe-light.html>