

<https://www.casalcozinha.com.br>

Sopa de peixe tailandesa super light [192cal]

Essa sopa de peixe tailandesa é tradicional na culinária tailandesa, a diferença aqui é que foi adaptada para ficar bem leve, com muito poucas calorias. Para isso deixei de lado todo o tipo de óleo ou azeite e adaptei um pouco a técnica de preparo para preservar suas características originais e seu sabor. O resultado é muito sabor em um prato com menos de 200 calorias!



35min



Porções 4



Fácil



Ingredientes

- 250g de Badejo
- 70g de Cogumelo Shimeji
- 1/2 Cenoura(s)
- 1/3 de um Pimentão Amarelo
- 150g de Repolho
- 80g de Brócolis
- 1 colher (sopa) de Gengibre

Ralado

- 1 litro de Caldo de Legumes
- 1 colher (sopa) de Molho peixe
- A gosto Cebolinha

Picada

- 1 colher (café) de Pimenta caiena em pó
- 1 colher (chá) de Sal
- 100ml de Leite coco light



Instruções

Passos

1

○ FEITO



Comece cortando o peixe em cubos de 2cm.

2

○ FEITO



Agora vamos preparar os legumes: Corte a cenoura em fatias finas, rasgue o repolho em pedaços médios e o pimentão em quadrados de 2,5cm. Corte a parte mais grossa do caule do brócolis. Por fim separe o shimeji em "ramos" menores.

3

○ FEITO



Em uma panela funda no fogo alto coloque 1 litro do caldo de legumes, o molho de peixe, o Shimeji, uma colher de sopa de molho de peixe e o brócolis.

4

○ FEITO



Assim que ferver adicione o peixe em cubos e cozinhe por 5 minutos.

5

Adicione então o leite de coco e o restante dos ingredientes, desligue o fogo e acerte o sal e a pimenta. Sirva em seguida com cebolinha picada.

○ FEITO



Alexandre Litwinski

Ele é um Analista de Sistemas mineiro que passou por uma grande evolução nessa vida! De uma pessoa que simplesmente não gostava de comer (eu não sei como isso é possível) para um talentoso e curioso cozinheiro de mão cheia.