



Sopa Oriente

## sopa oriente

30 min | ★ | Sopa

para 4 pessoas

### ingredientes

2 postas de maruca

1 haste de aipo

1,5 litros de água

1 cenoura

0,5 couve chinesa  
(pequena)

2 colheres de sopa de  
Becel Cozinha

4 colheres de sopa de  
arroz integral

50 g de ervilhas

1 colher de sopa de  
molho de soja

50 g de rebentos de soja

Funcho

### modo de preparação (para 4 porções)

para sopa oriente

1. Coza a maruca com a haste de aipo na água a ferver durante cerca de 10 minutos. Coe o caldo e reserve. Retire a pele e as espinhas do peixe e desfaça-o em lascas grandes.
2. Corte a cenoura e a couve chinesa em juliana fina.
3. Aqueça a Becel Cozinha e salteie o arroz, mexendo, durante cerca de 10 minutos. Junte a cenoura, a couve e as ervilhas e deixe saltear um pouco mais. Regue com o caldo da cozedura do peixe e o molho de soja. Deixe cozer cerca de 20 minutos. Introduza então os rebentos de soja e as lascas de peixe e deixe retomar fervura.
4. Retire do lume e sirva polvilhado com raminhos de funcho.

Saboroso!