

Receita de Moqueca de Peixe



Ingredientes

1 cebola grande picada;
sal a gosto;
2 tomates picados;
1 pimentão vermelho pequeno cortado em rodela;
1 pimentão verde cortada em rodela;
3 galhos de coentro picado;
100 ml. de leite de coco;
3 colheres de sopa de azeite de dendê;
½ limão;
4 postas de robalo.

Preparo

Tempere o peixe com sal e suco de limão. Deixe no tempero por 10 minutos.

Numa panela (de preferência de barro para ir direto do forno para a mesa), coloque o azeite e todos outros ingredientes.

Coloque as postas em 3 xícaras de água por aproximadamente 20 minutos

Depois despeje por cima o leite de coco.

Cozinhe por mais 5 a 10 minutos até completar o cozimento..

Retire do fogo todos os ingredientes, coloque na terrina e reserve.

Separe o caldo do cozimento para o preparo do pirão.

Sirva tudo junto.

Rendimento: 3 pessoas