

# LEGITIMA MOQUECA BAIANA

## INGREDIENTES

500 g de cação em posta (se preferir, use outro tipo de peixe)

1/2 pimentão verde

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão amarelo

2 dentes de alho

2 cebolas fatiadas

1 pimenta dedo-de-moça

1 limão (suco)

3 tomates cortados em rodellas sem semente

cheiro-verde a gosto

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

6 colheres (sopa) de azeite de dendê

6 colheres (sopa) de azeite de oliva

250 ml de leite de coco

4 colheres de farinha fina de mandioca

## MODO DE PREPARO

Tempere as postas com sal, pimenta

Em uma panela faça camadas com os legumes

Coloque o peixe no meio das camadas

Continue as camadas até terminar todos os vegetais

Acrescente o azeite de dendê e o leite de coco

Feche com a tampa e deixe cozinhar por 15 minutos

Com o caldo do peixe faça o pirão; se tiver pouco caldo, complete com água

Adicione a farinha aos poucos e mexa até ganhar a consistência de uma polenta

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10968-legitima-moqueca-baiana.html>