

MOQUECA DE PEIXE BARIOCA

INGREDIENTES

1 kg de cação em posta
1 cebola em rodela
1 pimentão verde em rodela
1 pimentão vermelho em rodela
1 pimentão amarelo em rodela
2 tomates sem sementes em rodela
3 dentes de alho
pimenta-do-reino a gosto
açafraão a gosto
1 limão (suco)
coentro a gosto
sal a gosto
azeite de oliva para untar
100 ml de azeite de dendê
200 ml de leite de coco
300 ml de água
farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO

De um dia para o outro tempere o peixe com o suco de 1 limão, pimenta

No dia seguinte, unte as postas com farinha de trigo

Em uma panela com óleo quente, frite as postas untadas para selar o peixe e evitar que ele desmanche

Após pré

Faça uma camada de cebola, uma de pimentão verde, uma de pimentão vermelho, uma de pimentão amarelo e uma de tomate

Coloque as postas de peixe pré

Cubra com uma camada de tomate, uma de pimentão amarelo, uma de pimentão vermelho, uma de pimentão verde e uma de cebola

Ligue o fogo baixo e deixe a panela esquentar

Com a panela já quente, acrescente a água, o leite de coco, o azeite de dendê e salpique um pouco de pimenta

Após levantar fervura, acerte o sal e deixe ferver por 20 minutos; o ideal é que o molho cubra o peixe, acrescente

mais água se necessário, mas não esqueça de acertar o leite de coco e o sal

O ponto do peixe é macio porém consistente, se forem postas mais grossas, pode precisar de mais tempo para cozimento; quanto mais larga a panela, mais fácil será o manuseio pois não se deve mexer no peixe e sim no molho pelos lados e meio

Sirva com arroz branco e pirão

O molho pode servir para o preparo do pirão, porém atente para o sal pois pode precisar de um pouco mais

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11239-moqueca-de-peixe-barioca.html>