

# 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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

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