

# PEIXE AO CURRY COM LEGUMES E PIRÃO

## INGREDIENTES

4 filés de tilápia ou uma posta média (1kg) de albacora ou atum  
1 limão pequeno  
sal  
4 a 6 dentes de alho ralados  
ervas-finas (salsinha, orégano, manjericão, alecrim)  
azeite de oliva  
1 cebola grande ou 2 pequenas bem picadas  
250 ml de leite de coco  
1 colher (sopa) de curry em pó  
pimenta-do-reino (opcional)  
coentro e cebolinha picadas  
1 batata inglesa grande ou 2 pequenas cortados à julienne ou em palitos  
1 cenoura grande cortada à julienne ou em palitos  
1 xuxu pequeno cortado à julienne ou em palitos  
1/2 pimentão verde cortado em tiras finas  
molho de tomate (opcional)  
UTENSÍLIOS: 1 panela média  
1 travessa média ou grande  
papel-alumínio

## MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com limão, alho, sal e ervas

Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até que fiquem transparentes, sem dourar

Adicione o leite de coco, 250 ml de água, o curry, pimenta do reino (opcional) e caso necessário, um pouco mais de sal, misturando bem até ferver

Acrescente um punhado de coentro picado, misture bem e desligue o fogo

Em uma travessa, espalhe parte do molho e arrume os filés de peixe

Espalhe em volta e por cima do peixe as batatas, xuxu, cenoura e pimentão

Coloque o restante do molho por cima

Tape a travessa com papel

Retire do forno, remova o papel alumínio e coloque por cima um pouco de cebolinha picada para decorar

Separe o caldo do peixe e leve ao fogo baixo numa panela

Complete com água a depender da porção desejada e espere ferver

Adicione sal, pimenta do reino (opcional) e molho de tomate (opcional) a gosto

Corrija o sal caso necessário e desligue

Prepare o pirão perto da hora de servir

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/6243-peixe-ao-curry-com-legumes-e-pirao.html>