

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 Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/6244-peixe-ao-curry-com-legumes-e-pirao-2.html>