

# MOQUECA DE MECA

## INGREDIENTES

1,7 kg de meca  
5 dentes de alho  
2 limões taiti  
pimenta do reino e sal a gosto  
azeite de oliva  
500 g de camarão rosa limpo  
4 tomates  
1/2 pimentão amarelo  
1/2 pimentão verde  
3 cebolas  
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picadinho  
200 ml de leite de coco  
100 g de coco ralado

## MODO DE PREPARO

Limpe o peixe e retire toda a pele e o osso central

Corte em pedaços grandes

Limpe os camarões, retire toda a sujeirinha do meio deles, inclusive cabeças e pernas

Misture ao peixe o alho amassado, o limão, a pimenta do reino e o sal

Regue tudo com azeite e reserve

Tempere o camarão somente com o sal, o limão e a pimenta do reino a gosto

Pique todos os legumes de forma grosseira (pedaços grandes)

Misture o leite de coco ao coco ralado, reserve por 5 minutos

Coloque a mistura em um pano de prato branco e esprema até extrair a maior quantidade de caldo possível

O que sobrar no pano descarte

Coloque todos legumes na panela própria para moqueca e cozinhe com 1 xícara de água

Mexa sempre durante aproximadamente 15 minutos

Sele com azeite os peixes e os camarões em uma panela antiaderente, por 1 ou 2 minutos de cada lado

Adicione os pedaços de peixe aos legumes

Mexa levemente e adicione o leite de coco

Deixe a moqueca cozinhar por mais 15 minutos em fogo baixo

Depois, acrescente os camarões e cozinhe por mais 5 minutos

Finalize com o cheiro verde

Bom apetite

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9531-moqueca-de-meca.html>