

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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

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