

MUQUECA DE PEIXE À MODA BARRA MANSA DE SALES

INGREDIENTES

MOQUECA A MODA BARRA MANSA de SALES

- 2,5 kg de pintado cortado em cubos ou postas
- 4 tomates maduros cortados em rodela
- 1 pimentão vermelho e 1 pimentão verde cortados em rodela
- 1 xícara de azeite de dendê
- 1 xícara de azeite de oliva
- 200 ml de leite de coco ou creme de coco fresco
- 2 cebolas médias cortadas em rodela
- 5 dentes de alho amassados ou moídos
- 1 maço de cheiro verde ou mentruz
- sal fino e pimenta vermelha a gosto

PARA FAZER O PIRÃO

- cabeça do peixe ou pedaços do rabo (1 kg mais ou menos)
- água
- 1 tablete de caldo de carne ou de peixes
- 1 pimentão vermelho bem picado em cubinhos
- 1 pacote de farinha de mandioca torrada
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

PREPARO DA MUQUECA

- Faça uma segunda camada colocando o azeite de dendê, o leite de coco, o restante dos tomates, do pimentão, do mentruz ou cheiro
- Coloque o sal e a pimenta a gosto
- Coloque a água e deixe cozinhar sem mexer na panela
- Coloque água na panela e adicionar tablete do caldo de carne ou de peixe
- Coloque o pimentão vermelho picado em cubinhos
- Cozinhe bem a cabeça do peixe ou das partes miúdas até que solte os ossos ou espinhos
- Em um escorredor, retire os ossos e espinhos
- Reserve a água e a massa da carne do peixe separados
- Volte a água para o fogo e fervendo, coloque devagar e aos poucos e sem parar a farinha de mandioca

Vá engrossando a massa ao seu gosto

Serve até 08 porções

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/997-muqueca-de-peixe-a-moda-barra-mansa-de-sales.html>