# MOQUECA DE PEIXE BARIOCA

## INGREDIENTES

1 kg de cação em posta

1 cebola em rodelas

1 pimentão verde em rodelas

1 pimentão vermelho em rodelas

1 pimentão amarelo em rodelas

2 tomates sem sementes em rodelas

3 dentes de alho

pimenta-do-reino a gosto

açafrão a gosto

1 limão (suco)

coentro a gosto

sal a gosto

azeite de oliva para untar

100 ml de azeite de dendê

200 ml de leite de coco

300 ml de água

farinha de trigo para untar

## MODO DE PREPARO

De um dia para o outro tempere o peixe com o suco de 1 limão, pimenta

No dia seguinte, unte as postas com farinha de trigo

Em uma panela com óleo quente, frite as postas untadas para selar o peixe e evitar que ele desmanche

Após pré

Faça uma camada de cebola, uma de pimentão verde, uma de pimentão vermelho, uma de pimentão amarelo e uma de tomate

Coloque as postas de peixe pré

Cubra com uma camada de tomate, uma de pimentão amarelo, uma de pimentão vermelho, uma de pimentão verde e uma de cebola

Ligue o fogo baixo e deixe a panela esquentar

Com a panela já quente, acrescente a água, o leite de coco, o azeite de dendê e salpique um pouco de pimenta

Após levantar fervura, acerte o sal e deixe ferver por 20 minutos; o ideal é que o molho cubra o peixe, acrescente

mais água se necessário, mas não esqueça de acertar o leite de coco e o sal

O ponto do peixe é macio porém consistente, se forem postas mais grossas, pode precisar de mais tempo para cozimento; quanto mais larga a panela, mais fácil será o manuseio pois não se deve mexer no peixe e sim no molho pelos lados e meio

Sirva com arroz branco e pirão

O molho pode servir para o preparo do pirão, porém atente para o sal pois pode precisar de um pouco mais

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10804-moqueca-de-peixe-barioca.html