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 rodelas

1 pimentão vermelho e 1 pimentão verde cortados em rodelas

1 xícara de azeite de dendê

1 xicara de azeite de oliva

200 ml de leite de coco ou creme de coco fresco

2 cebolas médias cortadas em rodelas

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 Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1098-muqueca-de-peixe-a-moda-barra-mansa-de-sales.html