

# ABADEJO AO MOLHO VERMELHO EM CROSTA DE COCO COM PURÊ DE INHAME

## INGREDIENTES

### Para o peixe

4 lombos de abadejo de aproximadamente 150 g

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (chá) de pimenta calabresa seca

sal e pimenta-do-reino a gosto

### Para a crosta

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

2 claras de ovos ligeiramente batidas

100 g de coco ralado seco

100 g de coco em flocos seco

### Para o molho

1/2 xícara de folhas de manjerição picado

1 e 1/2 xícara de cebola ralada

2 dentes de alho picado

3 colheres (sopa) de azeite de dendê

1 lata de tomate pelado em cubos

1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo dissolvida em 100 ml de água fria

200 ml de leite de coco

sal e pimenta-do-reino a gosto

### Para o purê

500 g de inhame

2 colheres (sopa) de manteiga

100 ml de creme de leite fresco

1 colher de cheiro-verde

sal e pimenta-do-reino

noz moscada ralada a gosto

## MODO DE PREPARO

### Peixe

Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino, azeite e pimenta calabresa.

Deixe marinando em geladeira por aproximadamente 15 minutos.

Retire da geladeira e passe os pedaços de peixe pela farinha de trigo.

Retire bem o excesso, passe pelas claras e por último pelo coco.

Frite em frigideira antiaderente com um fio de azeite, apenas de um lado

Transfira os lombos para uma assadeira antiaderente ligeiramente untada com azeite. Leve ao forno forte (220° C) para terminar o cozimento por 12 minutos.

Molho

Aqueça o azeite de dendê

Doure a cebola e o alho no azeite de dendê aquecido

Acrescente o tomate pelado

Corrija o sal e pimenta-do-reino

Cozinhe por aproximadamente 20 minutos

Retire do fogo e passe em um mixer até homogeneizar a mistura

Volte para o fogão, verta vagarosamente a farinha de trigo dissolvida e deixe engrossar o molho por aproximadamente 10 minutos

Acrescente o leite de coco, misture bem e acrescente o manjeriço.

Purê

Descasque os inhames e corte em cubos grandes.

Ferva na água salgada até ficar cozido (de 15 a 20 minutos).

Bata o inhame (ainda quente) no mixer de alimentos com a manteiga

Despeje em uma panela e, sem parar de mexer, acrescente vagarosamente o creme de leite até atingir a textura ideal (aveludado)

Acrescente o cheir-verde e misture bem

Rale noz moscada sobre a mistura e corrija o sal e a pimenta-do-reino

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13866-abadejo-ao-molho-vermelho-em-crosta-de-coco-com-pure-de-inhame.html>