MOQUECA DE BACALHAU DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

800 g de bacalhau dessalgado em em lascas

1 tomate grande

1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo

1 cebola grande

2 colheres (sopa) de sumo de limão

1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva

1 garrafinha de leite de coco

coentro ou salsinha a gosto

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Depois de dessalgar o bacalhau e separa-lo em lascas, tempere-o com o sumo de limão.

Corte a cebola, os pimentões e o tomate em rodelas e tempere-os com sal e pimenta a gosto.

Em um refratário, distribua o bacalhau, os pimentões, o tomate e a cebola.

Regue-os com o leite de coco e o azeite de oliva.

Por cima ponho o coentro ou a salsinha.

Deixe descansar por 1 hora para absorver os temperos.

Cubra o refratário com filme plástico, fure-o com um garfo e leve ao forno de micro-ondas, em potência alta por uns 20 minutos.

Na metade do tempo misture os ingredientes e prove. Se necessário acrescente mais sal e pimenta a seu gosto.

Antes de servir misture novamente.

Sirva acompanhado de um arroz branco e uma salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15378-moqueca-de-bacalhau-de-micro-ondas.html