

MOQUECA BAIANA COM PIRÃO

INGREDIENTES

1 kg de peixe branco firme em postas de mais ou menos 4 cm (cação, pintado, robalo)

cabeça e rabo do peixe

250 g de camarão descascado

125 g de anéis de lula

1 e 1/2 de colher (sopa) de alho natural triturado

1 colher (sopa) de tempero pronto de alho e cebola

1 cebola em rodela

2 tomates em rodela (sem semente)

1 maço de cheiro-verde (cebolinha e coentro)

1 colher (sopa) de colorau

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

1/4 de xícara de azeite-de-dendê

1 vidro de leite de coco (200 ml)

1 tablete de caldo de peixe

tempero para peixe de sua preferência

1 xícara de farinha de mandioca

caldo de 1 limão taiti

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

MOQUECA:

Moqueca: Tempere o peixe com sal, limão, tempero pronto de alho e cebola (1 colher de sopa) e o tempero para peixes.

Deixe marinando por 30 minutos.

Doure o alho natural (1 colher de sopa) com parte do azeite-de-dendê (1 colher de sopa).

Refogue as rodela de cebola até ficar dourada (fogo baixo).

Introduza as rodela de tomate por cima da cebola e deixar ferver por alguns minutos (fogo baixo).

Coloque as postas de peixe sobre o tomate.

Coloque o cheiro-verde sobre o peixe.

Misture o colorau no azeite de oliva e despeje sobre o peixe.

Acrescente o restante do azeite-de-dendê.

Dilua o caldo de peixe em um pouco de água (50 ml) e adicione à panela.

Adicione também o leite de coco.

Feche a tampa e deixe ferver por 20 minutos (fogo baixo).

Tempere a lula e o camarão com o limão e sal e coloque-os na panela.

Deixe ferver por 10 minutos, prove o caldo e verifique o sal e a pimenta.

PIRÃO:

Pirão:Doure o alho em uma panela (1/2 colher de sopa).

Refogue a cabeça e o rabo no alho.

Adicione sal e um pouco de água e deixe cozinhar.

Desfie a carne retirando os ossos e retorne a carne desfiada à panela.

Faça uma "papa" (água morna + farinha de mandioca).

Misture essa "papa" ao caldo e mexa.

Verifique o tempero e, se necessário, adicione sal e pimenta-do-reino.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17605-moqueca-baiana-com-pirao.html>