

# 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 rodelas  
2 tomates em rodelas (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 rodelas de cebola até ficar dourada (fogo baixo).

Introduza as rodelas 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 retorno 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>