

MOQUECA DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

6 bananas da terra não muito maduras
1 pimentão de tamanho médio vermelho
1 pimentão de tamanho médio amarelo
1 pimentão de tamanho médio verde
300 ml de leite de coco
1 cebola grande
azeite de dendê a gosto
sumo de 3 limões médios
pimenta do reino a gosto
pimenta calabresa a gosto
sal a gosto
salsinha a gosto
1 lata de tomate pelado e picado

MODO DE PREPARO

Em um bowl, pique as bananas em pedaços grandes, tempere com sal e as pimentas, depois junte o caldo dos limões e deixe descansar por pelo menos 30 minutos.

Após o tempo de descanso da banana, em uma panela grande, adicione o azeite de dendê no fundo da panela.

Faça camadas começando pela cebola, então um pouco da banana, pimentão verde, mais uma de banana, pimentão vermelho, bananas, pimentão amarelo e finalizando com bananas, depois cubra tudo com o leite de coco e com o molho de tomate pelado picado.

Leve ao fogo por 20 minutos, desligue o fogo e adicione a salsinha e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21700-moqueca-de-banana-da-terra.html>