

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>