

PINTADO AO ÓLEO DE COCO INSPIRADO EM RECEITA DE FLAVIO PASSOS

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de óleo de coco extra-virgem

1 talo de alho poró cortado em rodela finas

200 g de tomates cereja cortados pela metade

5 dentes de alho laminados

2 colheres (chá) de coentro em pó

2 colheres (chá) de cominho em pó

1 colher (chá) de páprica picante

salsinha e cebolinha picadas a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe os cubos do peixe marinando no limão e uma pitada de sal, por cerca de 10 minutos.

Depois, deixe-os secando sobre uma peneira.

Aqueça uma frigideira grande (wok) em fogo alto e pincele uma pequena quantidade de óleo de coco.

Distribua os cubos de peixe e espalhe sobre eles o coentro, cominho e a páprica.

Deixe-os dourarem, virando de vez em quando.

Se a panela for pequena ou o fogo não for tão forte, coloque metade do peixe de cada vez, para não juntar água.

Acrescente o alho laminado, alho poró e tomates cereja.

Adicione o restante do óleo de coco e frite por mais 3 minutos, até os tomates murcharem um pouco.

Mexa sempre delicadamente para não desfazer o peixe.

Prove o sal e corrija se necessário.

Desligue o fogo, junte a salsinha e cebolinha.

Sirva quente como um petisco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

[https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23129-pintado-ao-oleo-de-coco-inspirado-em-receita-de-flavio-passos.h
tml](https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23129-pintado-ao-oleo-de-coco-inspirado-em-receita-de-flavio-passos.html)