

MOQUECA DE FILÉ DE PEIXE

INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe

4 cebolas

4 tomates

2 dentes de alho

salsinha e cebolinha picados ao gosto

250 ml de leite de coco

200 ml de azeite de dendê

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o file de peixe em mais ou menos 3 partes cada file (dependendo do tamanho do filé).

Corte as cebolas e os tomates em rodelas.

Em uma panela (preferivelmente de barro), comece a montar uma camada de cebola e depois uma de tomate.

Coloque pedaços do peixe em cima, tempere com sal e despeje um pouco do leite de coco e de óleo de dendê por cima.

Forme mais uma camada de cebola, tomates e peixe, temperando com sal, salsinha e cebolinha.

Acrescente, por último, leite de coco e azeite de dendê.

O peixe deve ficar coberto pela cebola e tomate, regado com leite de coco e azeite de dendê.

Adicione dos lados da panela, os dois dentes de alho.

Leve ao fogo por 30 minutos.

Pronto, o peixe estará cozido na própria água dele e dos vegetais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23356-moqueca-de-file-de-peixe.html>