

CUSCUZ DA TIA ALÊ

INGREDIENTES

2 dentes de alho amassados
1 cebola picadinha
1 pimentão verde picado
1 pimentão vermelho picado
1 pimentão amarelo picado
1 lata de ervilha
1 lata de milho verde
palmito (opcional)
200 g de azeitonas verdes picadas
2 tomate picados
1/2 xícara de azeite
1 tablete de caldo de sua preferencia
1 lata de sardinha (limpa)
1 lata de atum em pedaços
1 molho de tomate pronto
cheiro-verde
sal e temperos a gosto
3 xícaras (chá) de fubá mimoso
2 xícaras (chá) de água
tomate em rodela e ovos cozidos para decorar

MODO DE PREPARO

Refogue no azeite o alho, a cebola e o tablete de caldo de sua preferência.

Acrescente os pimentões picados e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.

Acrescente o palmito, o milho verde e a ervilha, mexendo bem.

Acrescente os temperos a gosto e o cheiro-verde, tampe e deixe mais 5 minutos em fogo baixo para apurar o sabor.

Dê uma olhadinha e vá mexendo de vez enquanto para não grudar.

Adicione então os tomates picados e a azeitona verde picada, misture bem, desligue o fogo e tampe.

À parte, escorra o óleo da sardinha e do atum em um recipiente e reserve.

Acrescente a sardinha (sem espinhas) e o atum com os ingredientes refogados, mexa delicadamente misturando

bem.

No recipiente dos óleos escorridos acrescente o fubá e vá mexendo enquanto acrescenta a água.

Mexa bem a mistura até formar uma massa homogênea e ligue mais uma vez o fogo em temperatura baixa.

Acrescente a massa do fubá e refogue por 5 minutos.

Na forma untada com um fio de azeite, coloque as rodela de tomate e ovos cozidos para decorar.

Despeje tudo na forma batendo um pouquinho para firmar e leve à geladeira por 2 horas.

Caso haja necessidade, acrescente mais água e azeite para textura a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24864-cuscuz-da-tia-ale.html>