

MOQUECA CAPIXABA LIGHT

INGREDIENTES

1,2 kg de peixe limpo em postas para moqueca o da sua preferência

5 tomates maduros grandes picados

2 cebolas grandes picadas

1 maço de coentro fresquinho (usar as folhas picadas)

3 colheres (sopa) de azeite

1 colher de (sopa) de colorau

sal ao seu gosto

5 dentes de alho picado

suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Misture o limão e o sal e deixe o peixe por alguns minutos.

Coloque a panela no fogo e acrescente o azeite.

Quando aquecer um pouco, acrescente o colorau e o alho, metade da cebola e metade do tomate.

Arrume o peixe já limpo em cima desses ingredientes, acrescente o restante do tomate e da cebola e acerte o sal.

Coloque a tampa e deixe no fogo até que os temperos estejam todos cozidos e o peixe também (o que leva mais ou menos 30 minutos).

Acrescente o coentro por cima tampe a panela por 5 minutos.

Sirva com arroz branco.

Quanto mais temperos (cebola, alho e tomate) menos sal se usa, pois será possível sentir o sabor do peixe e dos temperos. d

Depois de cozidos, o sabor é suave, o peixe absorve bem e fica temperadinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25018-moqueca-capixaba-light.html>