

MOQUECA DE PEIXE NA PANELA DE BARRO

INGREDIENTES

500 g de filé (eu usei tilápia)
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 cebola
5 dentes de alho
1 limão
1/2 maço de coentro com cebolinha
3 tomates
2 batatas médias
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto
50 ml de azeite de dendê
2 vidros de leite de coco
de preferência use uma panela de barro

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino, um pouco de alho picado e limão.

Deixe marinando por mais ou menos 30 minutos.

Corte as batatas em cubos e cozinhe por 15 minutos.

Corte os pimentões em rodela, amasse e pique o alho, corte a cebola em cubos e pique uma pequena parte, corte os tomates em cubos, pique o coentro junto com a cebolinha e reserve tudo separado.

Aqueça a panela de barro, coloque o azeite de dendê e assim que estiver quente adicione o alho e a cebola picada, refogue por uns 2 minutos.

Adicione o tomate e o coentro, tampe a panela e deixe até criar um caldinho.

Agora adicione o leite de coco e mexa um pouco até dar a cor avermelhada do dendê.

Adicione o peixe, as batatas, os pimentões e a cebola em cubos.

Tampe e deixe cozinhar por uns 20 minutos até que o peixe fique cozido.

Agora é só servir com um arroz branco.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26845-moqueca-de-peixe-na-panela-de-barro.html>