

# MOQUECA CAPIXABA DE SURURÚ

## INGREDIENTES

1 kg de sururú  
2 cebolas médias  
5 dentes de alho amassadas  
1 dente de alho inteiro  
1 maço de coentro picado  
1 maço de cebolinha picada  
4 tomates maduros e grandes  
5 colheres de azeite de oliva  
1 colher de sopa de colorau (raza)  
2 limões  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 pitada de pimenta calabresa (opcional)

## MODO DE PREPARO

Lave bem o sururú e coloque em um recipiente.

Cubra com água e adicione o suco dos limões, deixe de molho por uns 10 a 15 minutos e escorra bem.

Pegue uma panela de barro e esfregue bem o dente de alho em seu interior e leve ao fogo para aquecer.

Adicione o azeite de oliva e o alho amassado.

Quando o alho começar a dourar adicione o sururú e mexa por cerca de dois minutos.

Acrescente o sal e as pimentas, adicione metade dos outros ingredientes, misturando bem.

Após acrescentar o restante, sem mexer, cobrindo todo o conteúdo.

Espalhe o restante da cebolinha e coentro cobrindo tudo e tampe a panela.

O tempo de cozimento varia entre 25 e 30 minutos, é raro, mas se ficar muito seco, você pode acrescentar um copo de água.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidash.com.br/receita/29401-moqueca-capixaba-de-sururu.html>