

# ESCONDIDINHO PRAIANO

## INGREDIENTES

### MOLHO PRAIANO DE PEIXE:

Molho praiano de peixe: 1 colher das de sopa de azeite  
1 colher das de sopa de azeite de dendê  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos  
3 colheres das de sopa de pimentão vermelho cortado em cubos bem pequenos  
3 colheres das de sopa de pimentão verde cortado em cubos bem pequenos  
1 kg de tomates sem a pele e sem sementes cortado em cubos médios  
1 envelope de caldo de peixe em pó  
600 g cação branco cortado em tirinhas e temperado com sal, 2 colheres de suco de limão, 1 colher das de chá de mostarda e pimenta do reino a gosto  
100 ml de leite de coco light  
2 colheres das de sopa de coentro fresco bem picado  
Sal, pimenta e temperos a gosto

### MOLHO DE ESPINAFRE:

Molho de espinafre: 1 e 1/2 colher das de sopa de farinha de trigo  
350 ml de leite desnatado  
1 colher das de sopa de cream cheese light  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 xícara das de chá de folhas de espinafre escaldadas e refogadas com temperos a gosto

### PARA SERVIR:

Para servir: Cheiro verde fresco a gosto  
150 g de queijo tipo minas frescal amassado com o garfo ou ralado

## MODO DE PREPARO

### MOLHO PRAIANO DE PEIXE:

Molho praiano de peixe: Em uma panela média aqueça os azeites e refogue o alho e a cebola. Junte os pimentões, os tomates picados, o caldo em pó e cozinhe em fogo lento até obter um molho levemente encorpado.

Junte o peixe e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Acrescente o leite de coco, o coentro e tempere a gosto. Deixe ferver por mais alguns minutos e utilize na montagem

#### MOLHO DE ESPINAFRE:

Molho de espinafre: Reserve o espinafre, misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo constantemente para não formar grumos.

Cozinhe até obter um creme suave, junte o espinafre reservado e utilize na montagem.

#### MONTAGEM:

Montagem:Coloque a massa cozida em um refratário grande e sobre esta o molho praiano de peixe, e finalize com o creme de espinafre e o queijo.

Leve ao forno para gratinar e sirva.

---

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34574-escondidinho-praiano.html>