

# FUMBUA

## INGREDIENTES

1 fumbua  
1 kg muamba de ginguba  
1 /2 xícara de óleo de palma  
4 tomates  
sal  
1 cebola  
3 ou 4 peixes inteiros

## MODO DE PREPARO

Lavar muito bem a verdura (fumbua).

Colocar em uma panela, depois acrescentar o tomate, a cebola, a muamba, óleo de palma e por último o sal.

Acrescentar água e levar ao fogo durante 30 minutos.

Retirar a panela do fogo e em seguida amassar a muamba.

Escamar o peixe e colocar para ferver com água e sal.

Retirar o peixe do fogo e remover todas as espinhas.

Juntar com o preparado.

Durante mais 30 minutos deixe a panela ferver, virando sempre para não queimar.

Acompanhar com funge de milho ou de bombo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38166-fumbua.html>