PINTADO AO MOLHO

INGREDIENTES

1 kg de posta de pintado

suco de 2 limões

sal

óleo para fritar o peixe

2 colheres de sopa óleo

4 dentes de alho amassadinhos

1 cebola picada

1 pimentão picado sem sementes

3 tomates maduros cortados em cubinhos, sem sementes

4 colheres de sopa de extrato de tomate

2 pimentas de cheiro verde

1 pimenta bode

1 pitada de pimenta-do-reino

cheiro verde a gosto

200 ml de leite de coco

água o suficiente para cobrir as postas

MODO DE PREPARO

Temperar as postas de peixe com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão.

Reserve e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.

Em uma panela colocar o óleo, acrescente o alho, cebola, deixe dourar.

Adicione o tomate, pimentão e refogue.

Acrescente o extrato de tomate, a pimenta, cheiro verde e a água.

Deixe ferver e apurar um pouco.Enquanto isso frite o peixe e depois coloque as postas no molho e deixe cozinhar.

Tempere a gosto.

Quando o molho engrossar coloque o leite de coco, misture devagar e deixe ferver por 1 minuto. Acrescente o cheiro verde a gosto, desligue o fogo e sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39503-pintado-ao-molho.html