

MOQUECA DE TAINHA

INGREDIENTES

2 tainhas médias
1 tomate
1/2 cebola
2 dentes de alho
1/2 pimentão
orégano
açafrão
2 limões
2 folhas de louro
2 temperos para peixe sazón
pimenta
cheiro verde
Sal
Cominho

MODO DE PREPARO

Limpe os peixes e corte-os em fatias, coloque em um recipiente com o suco dos limões e deixe reservado por 30 minutos.

Esquente o azeite e faça um refogado com alho, cebola, tomates e cheiro-verde, as folhas de louro picadas e orégano. Adicione a pimenta, açafrão o caldo de peixe, cominho e o sal . Acrescente dois copos de água, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos.

Acrescente o peixe e tampe a panela deixando cozinhar por 25 minutos.

Sirva com arroz, feijão e um suco natural de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52579-moqueca-de-tainha.html>