

# MOQUECA DE TAINHA

## INGREDIENTES

2 tainhas médias  
1 tomate  
1/2 cebola  
2 dentes de alho  
1/2 pimentão  
orégano  
açafreão  
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, açafreão 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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