CAÇÃO SOFISTICADO

INGREDIENTES

1 kg de cação anjo limpo

2 cabeças de alho picadinho(bem pequeno)

2 e 1/2 cebolas médias picadinhas

10 azeitonas verdes e dez pretas, picadinhas

2/3 de xícara (chá) de picles picadinho

1/2 xícara (chá)de cebolinha verde picadinha

1/2 xícara (chá)de salsa picadinha

1/3 xícara de coentro da Índia picadinho

2 colheres(sopa)de alcaparras(escorrida)

1/2 xícara (chá) de cogumelos paris picados

1/3 de pimentão vermelho e amarelo

1/2 lata de creme de leite sem soro (bem seco)

2 colheres (sopa) de manteiga

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

Sal

Pimenta-do-reino

Pimenta ardida a gosto

2 colheres(sopa)de queijo parmesão ,de preferência o Faixa Azul

4 a 6 colheres de farinha de rosca

Importante que no preparo dos ingredientes todos eles estejam bem escorridos e secos

MODO DE PREPARO

Limpar muito bem os pedaços de cação, dispensando partes escuras do peixe, e colocá-lo em uma panela com mais ou menos um dedo de água fervendo, apenas para que não agarre no fundo.

Sobre o peixe, colocar meia cebola cortada, folhas de salsa, louro, coentro e cebolinha, inteiras ou grosseiramente rasgadas.

Tampar a panela e deixar cozinhar, mexendo cuidadosamente para que não agarre no fundo (aproximadamente 10 minutos de cozimento).

Destampar a panela para esfriar.

Enquanto esfria, prepare os ingredientes.

Ingredientes preparados e o peixe frio, inicia-se a preparação do prato.

Retire os temperos, espinhas e cartilagens e esprema a carne do peixe, pedaço por pedaço, até que não haja mais água ou excesso de umidade nela.

Esfarele a carne e reserve.

Em uma panela antiaderente, colocar o azeite e refogar o alho até que doure.

Retire-o do azeite e reserve.

Adicionar as cebolas picadas e refogar até que fiquem transparentes e comecem a dourar ligeiramente.Acrescente os pimentões e refogue por tres minutos, acrescentando a seguir o cogumelo, as alcaparras, as azeitonas e o coentro.

Remexer o refogado rapidamente, observando que haja um pouco de umidade nos ingredientes e acrescentar o peixe desfiado, refogando-o lentamente para que incopore os sabores.

Antes que fique bem sequinho, por força do refogar, acrescente o creme de leite , sem deixar que se acumule num só lugar,e uma colher de manteiga. Continuar mexendo a panela para incorporar todos os ingredientes.

Acrescente o sal e as pimentas. Por fim , acrescente a salsa e a cebolinha picadinhas. Mexa um pouco e desligue o fogo, mantendo a panela aberta para não juntar muita umidade.

Juntar o alho frito reservado, mexendo tudo.

Untar um refratário com manteiga, adicionar o refogado,apertando-o um pouco para alisá-lo e salpique sobre ele a farinha de rosca misturada ao queijo parmesão.

Finalmente, espalhe sobre tudo, lascas de manteiga.Levar ao forno médio e preaquecido, por 20 minutos para gratinar.

Servir com arroz branco e salada verde.

Todo o preparo leva mais ou menos duas horas e meia e rende oito a dez porções.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55889-cacao-sofisticado.html