

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 pickles 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 três 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 incorpore 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>