



Foto meramente ilustrativa.

Produção

COZIDO DE MASSA DE PEIXE E FRUTOS DO MAR A MODA BAIANA (MOQUECA)

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes	Unid	Qtde líquida
Massa de peixe tipo tempurá Agronippo	Gramas	300
Camarão médio limpo	Gramas	150
Lula limpa em anéis	Gramas	150
Pimenta malagueta picada	Unidade	1
Alho em brunoise	Dente	1
Suco de limão	Unidade	1
Coentro	Maço caseiro	QB
Cebola	Gramas	70
Tomate	Gramas	60
Pimentão vermelho	Gramas	100
Pimentão verde	Gramas	100
Pimenta de cheiro picada	Unidade	1
Leite de coco	Mililitro	80
Azeite de dendê	Mililitro	40
Sal refinado		QB

Modo de preparo

- 1 Cortar a massa de peixe em tiras de 2,5 cm aproximadamente. Temperar a massa de peixe, o camarão e a lula com limão, sal, coentro picado (reservar algumas folhas para decoração no final), pimenta malagueta e alho. Reservar;
- 2 Cortar o tomate, a cebola e os pimentões em rodela finas. Uma pequena parte de cada um deles, picar bem fininho;
- 3 Colocar no fundo de uma panela de barro, os vegetais picados. Por cima deles, intercalar camadas de vegetais, massa de peixe e frutos do mar, finalizando com leite de coco e azeite de dendê;
- 4 Levar ao fogo brando tampado até que os ingredientes estejam cozidos e macios;
- 5 Ajustar o sal e servir com bastante folhas de coentro.

Dicas do Chef:

Os camarões e as lulas são ingredientes que cozinham muito rápido e quando ultrapassam o ponto, ficam "borrachudas", sem sabor. Para evitar que fiquem duras ou que os legumes fiquem crus, na hora de montar a panela, deixe os camarões e lulas para adicionar no final, por cima dos demais ingredientes. Assim, quando os vegetais estiverem cozidas e macias, os camarões e as lulas também estarão no ponto certo, macias e suculentas. Ah sim, sirva a moqueca imediatamente. A panela de barro da moqueca tem um calor residual muito alto e a moqueca continua cozinhando mesmo depois de retirar do fogo.