



Peixe com molho de moqueca



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	10 unidades	1 kg
Suco de limão	1 colher (sopa)	15 ml
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	4 colheres (chá)	20 g
Azeite de dendê	1 colher (sopa)	15 ml
Pimentão vermelho (picado)	1 unidade pequena	100 g
Pimentão amarelo (picado)	1 unidade pequena	100 g
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Tomate (picado)	1 unidade média	150 g
Água	Meia xícara (chá)	100 ml
Leite de coco	1 xícara (chá)	200 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Folhas de coentro	1 colher (sopa)	5 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o peixe, o suco de limão e metade do Caldo SAZÓN®

Profissional, e misture. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira por 1 hora, para tomar gosto.

2. Enquanto isso, prepare o molho: em uma panela grande, coloque o azeite de dendê e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os pimentões, a cebola e o tomate, e refogue por 3 minutos, ou até dourar levemente.

3. Adicione o Caldo SAZÓN® Profissional restante e a água, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por 5 minutos, ou até amolecer. Transfira para o copo do liquidificador e bata, em velocidade média, por 2 minutos, ou até ficar homogêneo. Retorne à panela, acrescente o leite de coco, misture delicadamente e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Retire do fogo e reserve aquecido.

4. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os filés de peixe reservados e grelhe por 2 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos. Retire do fogo, regue com o molho reservado, espalhe o coentro e sirva em seguida.