



Peixe ao molho de tomate e alcaparras



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Filé de tilápia	1 kg	1,2 kg
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	1 xícara (chá)	100 ml
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Alho (picado)	1 unidade	4 g
Tomate (picado, sem sementes)	2 unidades grandes	340 g
Alcaparra (em conserva, escorrida)	4 colheres (sopa)	50 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Água	1 xícara (chá)	200 ml
Sal	2 pitadas	0,8 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g
Fubá	1 xícara e meia (chá)	225 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque a tilápia, tempere com o HONDASHI® Profissional, cubra com

filme-plástico e reserve em geladeira por 30 minutos, para tomar gosto.

2. Em uma panela média, coloque 3 colheres de sopa do Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, cozinhe por 1 minuto, ou até suar. Acrescente o tomate, cozinhe por 5 minutos, ou até desmanchar. Adicione o Extrato de Tomate Ajinomoto®, mexa, coloque a água e o sal, abaixe o fogo e cozinhe 10 minutos, ou até reduzir 1/3 do molho. Salpique a salsa, retire do fogo e reserve aquecido.

3. Em uma frigideira grande, coloque o restante do Azeite TERRANO®, e leve ao fogo alto para aquecer. Frite a tilápia, previamente empanada no fubá, por 2 minutos de cada lado, ou até dourar. Retire e escorra. Regue com o molho reservado e sirva em seguida.