



Moqueca com Hondashi



Rendimento

8 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Peixe dourado ou namorado (em postas)	6 postas médias	1 kg
HONDASHI® Profissional	3 colheres (chá)	15 g
Sal	Meia colher (chá)	2,5 g
Suco de limão	3 colheres (sopa)	45 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	2 unidades médias	300 g
Alho (amassado)	3 dentes	9 g
Tomate (em rodela)	3 unidades médias	450 g
Coentro	1 colher (sopa)	5 g
Água	1 xícara (chá)	200 ml

Modo de Preparo

1. Em uma tigela média, coloque as postas de peixe, o HONDASHI® PROFISSIONAL, 1 colher e meia (chá) de sal e o suco de limão, e deixe tomar gosto por 30 minutos.
2. Em uma panela grande, coloque o AZEITE TERRANO™ e leve ao fogo médio para aquecer.

3. Junte o alho, a cebola, o tomate e o urucum, e refogue por 15 minutos, ou até o tomate desmanchar.
4. Disponha as postas de peixe sobre o refogado, uma ao lado da outra, regue com a água, tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo médio, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até que o peixe esteja cozido.
5. Decore com o coentro, retire do fogo e sirva em seguida.