



Moqueca de merluza



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:20

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de merluza	10 unidades	1 kg
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Pimenta-do-reino preta (moída)	meia colher (chá)	1,5 g
Suco de limão	2 colheres (sopa)	30 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Pimentão vermelho (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Pimentão verde (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Cebola (em rodela de 0,5 cm)	2 unidades médias	300 g
Tomate (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Leite de coco	1 xícara (chá)	200 ml
Azeite de dendê	1 colher (sopa)	15 ml
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Coentro (picado)	1 colher (sopa)	5 g

Modo de Preparo

1. Em uma GN, disponha os filés de peixe e tempere com o HONDASHI® Profissional, a pimenta e o suco de limão, e deixe na geladeira por 1 hora, para tomar gosto.
2. Em uma “sauteuse” grande, coloque o Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®, e leve ao fogo alto para aquecer. Junte metade dos filés de peixe temperados e cubra com metade dos pimentões, da cebola e do tomate. Repetir esse processo com o restante do peixe, dos pimentões, da cebola e do tomate.
3. Acrescente o leite de coco, o azeite-de-dendê e o sal, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por 20 minutos. Retire do fogo, finalize com o coentro e sirva em seguida.