



## Moqueca de cação



**Rendimento**

10 porções



**Tempo de preparo**

00:50

## Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Cação em postas	10 postas	1,2 kg
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Suco de limão	3 colheres (sopa)	45 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
SABOR A MI® Alho & Sal	meia colher (chá)	3,2 g
Cebola (em rodela de 0,5 cm)	3 unidades médias	450 g
Pimentão vermelho (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Pimentão amarelo (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Pimentão verde (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Tomate (em rodela de 0,5 cm)	1 unidade média	150 g
Leite de coco	1 xícara (chá)	200 ml
Coentro (picado)	2 colheres (sopa)	10 g

## Modo de Preparo

---

- 1.** Em um bowl grande, coloque o peixe e tempere com HONDASHI®, suco de limão e SABOR A MI®, cubra com filme-plástico e reserve na geladeira por 30 minutos para tomar gosto.
- 2.** Em uma panela grande, coloque o Azeite TERRANO®, e leve ao fogo alto para aquecer. Junte metade dos filés de peixe temperados e cubra com metade da cebola, dos pimentões e do tomate. Repetir esse processo com o restante do peixe, da cebola dos pimentões e do tomate.
- 3.** Acrescente o leite de coco e o azeite-de-dendê, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por 20 minutos, ou até o peixe estar cozido. Retire do fogo, finalize com o coentro e sirva em seguida.