



Cação com Legumes



Rendimento

10 por



Tempo de preparo

01:05

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Cação em postas	-	1,3 kg
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Sal	2 pitadas	0,8 g
Suco de limão	3 colheres (sopa)	45 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Abobrinha (cubos médios)	1 unidade grande	310 g
Tomate (picado, sem sementes)	2 unidades médias	280 g
Água	1 xícara (chá)	200 ml
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 o HONDASHI® Profissional, o sal e o

limão. Cubra com filme-plástico e reserve na geladeira por 30 minutos para tomar gosto.

2. Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Adicione a abobrinha e o tomate, e cozinhe por 4 minutos, ou até o tomate começar a desmanchar.

3. Acrescente o peixe reservado e cozinhe, com a panela semitampada, por 5 minutos, ou até que o peixe mude de cor. Vire as postas cuidadosamente, regue com a água e o leite de coco. Cozinhe, com a panela semitampada, por 10 minutos, ou até que o peixe esteja macio. Salpique o coentro, retire do fogo e sirva em seguida.