Moqueca – passo a passo

clique para ampliar

Ingredientes:

– Garoupa em postas (1 por pessoa);
– 10 camarões grandes com casca e 10 camarões grandes sem casca;
– 1 pimentão vermelho;
– 1 pimentão amarelo;
– 2 cebolas grandes;
– 2 tomates;
– 10 dentes de alho;
– Salsinha e cebolinha
– Pimenta tabasco vermelha, 1 colher (sopa) colorau e azeite de dendê.

clique para ampliar

clique para ampliar

Modo de fazer:
Se tiver, use uma panela de barro, própria pra moqueca. Vamos ligar o fogo e montar assim:

1- Forre a panela com um pouco de azeite de dendê e a cebola

clique para ampliar

2- Coloque as postas de peixe temperados com sal e limão;

clique para ampliar

3- Vamos intercalando os pimentões, o tomate, a cebola e alho

clique para ampliar

4- Regue com azeite dendê (1/2 garrafinha – 50 ml) e leve ao fogo por 40 minutos.

clique para ampliar

Quando estiver quase pronta coloque sal a pimenta a gosto, depois os camarões a salsa e a cebolinha (deixe mais 5 a 10 minutos),

De acompanhamento eu faço só um arroz branco e uma farofinha com o restante (1/2 garrafa – 50 ml) de azeite de dendê, farinha e 1 colher de manteiga.

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: $$$