



Moqueca com pirão

Apresentação

Essa receita foi desenvolvida para proporcionar uma refeição completa e prática. Preparada em apenas uma panela pequena, resultando em um prato principal e seu acompanhamento. Resulta em uma textura macia e delicada, com um aroma e sabor característico da cultura brasileira. A complexidade de sabores e o toque delicado do limão facilita a aceitação do peixe.

Ingredientes (1 porção de 300 g)

- | | |
|--|--|
| 1 filé limpo de tilápia ou outro peixe branco sem espinhos (120 g) | 1 colher (chá) de azeite de dendê (opcional) |
| ½ cebola média em tiras finas (40 g) | 50 ml de leite de coco |
| 1 dente de alho pequeno, picado (2 g) | 1 galho de coentro e/ou salsinha |
| ½ pimentão vermelho pequeno, sem a pele e em tiras finas (40 g) | 2 talos de cebolinha |
| 1 tomate sem pele e sem sementes, em tira (80 g) | 1 colher (sopa) de farinha de mandioca crua (20 g) |
| 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 ml) | ½ limão |
| 1/3 de colher (chá) de sal (2 g) | |

Preparo

1. Cortar o filé de peixe em quatro pedaços.
2. Em uma panela pequena (capacidade de 2 litros), fazer camadas intercalando metade dos vegetais e ervas aromáticas: cebola, alho, pimentão vermelho, tomate, salsinhas e/ou coentro e cebolinha.
3. Acomodar os cubos de peixe por cima e fazer outra camada com o restante dos vegetais e das ervas aromáticas.
4. Em uma tigela pequena, colocar o azeite de oliva, o azeite de dendê, o leite de coco e o sal. Bater até obter uma mistura homogênea e dissolver o sal. Distribuir na superfície dos vegetais na panela.
5. Tampar a panela e levar ao fogo baixo, cozinhando por cerca de 15 minutos, até o peixe ficar cozido e formar um caldo do cozimento.
6. Com o auxílio de uma escumadeira, retirar delicadamente o peixe com uma porção dos legumes e colocar no prato que será servido.
7. Colocar todo o conteúdo que ficou na panela em um processador pequeno (500 ml de capacidade), adicionar a farinha de mandioca e bater por 1 minuto. Colocar novamente na panela e cozinhe por 2 minutos até engrossar. Em seguida, colocar ao lado do peixe no prato. Servir com gotas de limão.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Textura modificada: coloque tudo no processar e bata até obter uma mistura homogênea.