Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Moqueca de Peixe

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- 2 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1 emb. de Medalhões de Maruca 400 g
- 2 chalotas; 2 cebolas
- 2 dentes de alho; 1 malagueta
- 1 pimento vermelho e 1 verde
- 3 tomates; 1 limão
- 1 ramo de coentros frescos
- 0,5 dl azeite; 0,5 dl óleo de palma
- 4 dl leite de côco
- sal, grãos de coentros e de pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
209 Kcal	**4** g	**24** g	**11** g

Preparação

1. Descongele o peixe e o camarão conforme instruções. Corte o peixe aos pedaços. Descasque as cebolas, as chalotas, os alhos e pique tudo. Corte a malagueta em rodelas finas, retire as sementes. Lave e seque os pimentos, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em cubos. Lave os tomates, retire as sementes e corte em cubos. Pique as folhas de coentros.

2. Numa panela, aqueça o azeite e o óleo. Vá adicionando o peixe e todos os outros ingredientes alternadamente. Adicione o sumo de limão e os grãos de coentros e pimenta. Tempere de sal. Deixe cozinhar em lume brando aprox. 25 min.

3. Uns 10 min. antes de finalizar a cozedura adicione o leite de côco, misture bem e junte o Miolo de Camarão. Rectifique de sal. Antes de servir, polvilhe com os coentros frescos picados.

Produtos Associados

Cubos de Tamboril 300 g

300 g

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg

Miolo de Camarão 80/100

350 g