



RECEITAS DA FIA

Moqueca de Pintado

www.receitasdafia.com/receitas/moqueca-de-pintado

Hoje a Fia vai te ensinar a receita mais tradicional desse período de quaresma, é a Moqueca de Pintado que não deixa de ser uma prato saboroso, colorido, suculento e não pode faltar na sua ceia de páscoa. Anote aí!

Moqueca de Pintado Image source: Unlabeled

 40 min

 6 porções

Ingredientes

- 1kg de Postas de [pintado](#)
- 2 Colheres (sopa) de [azeite](#)
- 2 Dentes de [alho](#)
- 1 Colher (chá) de [colorau](#)
- 180g de [molho de tomate](#)
- Meia xícara de agua quente
- 1 [Pimenta bode](#)
- 200g de [creme de leite](#)
- 1 [Pimentão amarelo](#) cortados em rodela
- 1 [Pimentão verde](#) cortados em rodela
- 1 [Pimentão vermelho](#) cortados em rodela
- 4 [Tomates](#) cortados em rodela
- 1 [Cebola](#) grande cortados em rodela
- [Cheiro verde](#) a gosto
- Sal a gosto, [pimenta-do-reino](#) e [limão](#) para temperar
- 2 Colheres (sopa) de [azeite de dendê](#)
- 200ml de [leite de coco](#)

Modo de Preparo

1. Tempere as postas do pintado com sal, limão e pimenta-do-reino a gosto.
2. Deixe o peixe descansar por 30 minutos para pegar o gosto do tempero.
3. Em uma panela de sua preferência coloque o azeite e frite o alho e a cebola até murchar em seguida adicione o coloral.
4. Coloque o molho de tomate com meia xícara de água, pimenta bode e faça as camadas de pimentão verde, vermelho, amarelo.
5. Espalhe o creme de leite, em seguida as postas de pintado, por cima o azeite de dendê, os tomates com pele e semente, o cheiro verde e o coentro.
6. E por último cubra com leite de coco.
7. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos.
8. Para ficar mais saboroso, com o auxílio de uma concha vai regando o peixe com o caldo dos cantos da panela.
9. E esta protinho sua moqueca de pintado.
10. Bom Apetite!