



# RECEITAS DA FIA

## Moqueca Deliciosa

[www.receitasdafia.com/receitas/moqueca-deliciosa](http://www.receitasdafia.com/receitas/moqueca-deliciosa)

Uma explosão de sabores e aromas da culinária brasileira, experimente fazer este prato tradicional que vai aquecer seu coração. Uma verdadeira viagem gastronômica aguarda por você!

 45 min

 5 porções

### Ingredientes

- 1 kg de [frutos do mar](#) (peixe em postas, lagosta, camarão, entre outros)
- 1 [pimentão vermelho](#) cortado em rodelas
- 1 [pimentão amarelo](#) cortado em rodelas
- 4 [tomates](#) maduros cortados em pedaços pequenos
- 2 [cebolas](#) médias cortadas em pedaços pequenos
- 4 dentes de alho amassados
- 1/2 maço de cebolinha picada
- 1 maço de [coentro](#) picado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de colorau
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta-do-reino e azeite a gosto

### Modo de Preparo

1. Prepare todos os ingredientes, cortando os frutos do mar em postas.
2. Tempere os frutos do mar com suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
3. Aqueça uma panela de barro em fogo alto (ou fogo médio para outros tipos de panela) e adicione o óleo e o colorau, misturando até dissolver bem.
4. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos.
5. Acrescente os tomates, a cebolinha e o coentro, misturando bem. Tampe a panela.
6. Quando começar a ferver, acomode as postas de peixe lado a lado, cubra com os pimentões e regue com o caldo e temperos.
7. Tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Cubra com o restante do tempero verde.
8. Cozinhe por mais 5 minutos, verifique se o peixe está cozido e ajuste o sal, se necessário.
9. Bom Apetite!