



RECEITAS DA FIA

Peixe ensopado

www.receitasdafia.com/receitas/peixe-ensopado

Pra quem ama peixe, essa receita com pintado vai mudar sua experiência na cozinha.

Peixe ensopado

 55 min

 8 porções

Ingredientes

- 5 postas do [peixe pintado](#)
- 1 colher de sopa de casca de [limão](#) (usei o tahiti)
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola branca grande, cortada em rodela
- 3 tomates italianos sem casca e sem semente, cortados em rodela
- 1 pimentão vermelho, cortado em rodela 1/2 xícara de azeite extra virgem
- 200 ml de [leite de coco](#)
- 1/4 xícara de [azeite de dendê](#)
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

1. 30 minutos antes de iniciar o preparo, tempere as postas do pintado polvilhando sobre eles sal, pimenta do reino e cascas de limão. Reserve.
2. Em uma panela tipo caçarola, despeje o azeite extra virgem e o alho. Monte camadas intercaladas iniciando com a cebola, depois tomate, pimentão e as postas dos peixes. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Não mexa!
3. Em um refratário, misture o leite de coco com o azeite de dendê. Despeje sobre o peixe. Experimente o molho e, se preciso, corrija o sal e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, sem mexer. Está pronto!
4. Fica delicioso e bem saboroso, experimentem essa deliciosa receita!!

www.receitasdafia.com