



Moqueca de peixe com farofa de dendê



Rendimento

5 porções



Tempo de preparo

01:10

Ingredientes

PEIXE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de peixe branco bijupirá (pescada amarela)	1 kg	1 kg
HONDASHI® Profissional	3 colheres (chá)	15 g
Sal	Meia colher (chá)	2,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml

FAROFA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Manteiga sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Farinha de mandioca flocada biju	2 xícaras (chá)	200 g
Azeite de dendê	3 colheres (sopa)	45 ml

REFOGADO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
---------------------	----------------	-------------

Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Alho (picado)	3 dentes	9 g
Tomate (em cubos)	2 unidades médias	300 g
Pimentão amarelo (picado)	1 unidade média	150 g
Pimentão vermelho (picado)	1 unidade média	150 g
Pimenta dedo de moça (picada)	1 unidade	3,5 g
Leite de coco	1 litro	1 l
Suco de limão tahiti	3 colheres (sopa) / 1 limão	45 ml
Coentro (picado)	1 colher (sopa)	5 g
Coco seco (ralado)	1 xícara (chá)	50 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque os filés de peixe, o HONDASHI® Profissional, o sal e misture. Cubra e deixe tomar gosto por 30 minutos na geladeira.
2. Enquanto isso prepare a farofa: em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a farinha e o azeite de dendê, e cozinhe por 5 minutos, ou até ficar crocante. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao alto para aquecer, frite os filés reservados aos poucos, por 5 minutos de cada lado, ou até dourar. Reserve.
4. Prepare a moqueca: em uma panela grande coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, o alho, o tomate, o pimentão, a pimenta dedo de moça o leite de coco, e refogue por 15 minutos. Bater no liquidificador até um creme espesso.
5. Montagem: Faça uma cama com o molho Disponha os filés de peixe sobre o molho Acrescente a Farofa Finalize com o coentro e coco seco