



**PROVOPAR-PR**  
**AÇÃO SOCIAL**

## **MOQUECA BAIANA DE PEIXE COM CAMARÃO.**

**LEUNINA VARELLA**



**(RENDIMENTO 8 PORÇÕES)**

### **INGREDIENTES:**

- 2 KG DE BADEJO OU CAÇÃO EM POSTAS GROSSAS (MAIS OU MENOS DOIS DEDOS).
- 2 LIMÕES:
- SAL E PIMENTA A GOSTO:
- 1/2 KG DE CAMARÃO LIMPO E TEMPERADO COM SAL E PIMENTA:
- 2 PIMENTÕES VERDES CORTADOS EM RODELAS:
- 1 KG DE TOMATE MADURO E FIRME CORTADO EM RODELAS:
- 3 CEBOLAS MÉDIAS CORTADAS EM RODELAS:
- 2 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO:
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA:
- 250 MIL DE LEITE DE COCO:
- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ:
- 1 MOQUEQUEIRA OU PANELA COMUM, DE DIÂMETRO GRANDE, PARA QUE NÃO ACUMULE MUITAS CAMADAS E QUE DÊ PARA SERVIR NELA MESMA.

### **MODO DE PREPARO:**

- TEMPERE O PEIXE COM LIMÃO, SAL, PIMENTA DO REINO E DEIXE DESCANSAR NA GELADEIRA POR 1 HORA.
- CORTE OS TOMATES, OS PIMENTÕES E AS CEBOLAS EM RODELAS.

### **MONTAGEM:**

- COLOQUE UMA CAMADA DE CEBOLA:
- SOBRE A CEBOLA UMA CAMADA DE TOMATE:
- SOBRE O TOMATE O PEIXE: O COENTRO, E A SALSINHA:
- E VÃO SE REPETINDO AS CAMADAS, SENDO QUE A ÚLTIMA TERMINA COM OS VEGETAIS, E O CHEIRO VERDE.
- REGUE COM O LEITE DE COCO E O AZEITE DE DENDÊ
- LEVE AO FORNO POR 20 MINUTOS.
- DISTRIBUA OS CAMARÕES, TAMPE A PANELA E DEIXE COZINHAR POR MAIS 7 MINUTOS.
- LEMBRE-SE DE NÃO MEXER PARA QUE O PEIXE NÃO SE QUEBRE.

### **ACOMPANHAMENTO:**

- ARROZ BRANCO E FARINHA DE MANDIOCA TEMPERADA (OU NÃO).
- DICA: SE PREFERIR, RETIRE UM POUCO DO CALDO QUE SE FORMOU E FAÇA UM PIRÃO. É MUITO IMPORTANTE QUE SE RESPEITE O TEMPO DE COZIMENTO.

**BOM APETITE!**