



# Moqueca



**Categoria**  
Peixe



**Tempo de preparação**  
Demorado



**Dificuldade**  
Médio



**Custo**  
Médio




**Com quem?**  
Com amigos



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

 4 colheres de sopa de Gallo Azeite Virgem Extra Reserva

- 1kg de peixe branco
- 500g de tomate
- 300g de quiabos
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 500ml de leite de coco
- 1 ramo de coentros
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta preta
- 500g de camarão

## Modo de preparação

1

Tempere o peixe com sal e pimenta preta moída.

2

Num tacho aqueça 3 colheres de sopa de azeite e adicione a cebola e o alho e deixe refogar por 3 minutos.

3

Junte o tomate e os pimentos aos cubos e deixe cozinhar por mais alguns minutos.

4

Numa frigideira à parte, salteie os quiabos cortados em rodelas no restante azeite bem quente.

5

Mexa os quiabos de forma a não babarem. Em seguida adicione ao tacho.

6

Junte o leite de coco, o peixe e o camarão. Deixe ferver em lume baixo por 15 minutos ou até o peixe estar cozinhado.

7

Tempere a gosto com sal e pimenta e sirva polvilhado com coentros picados.

## Produtos utilizados



*Reserva*  
Azeite Virgem Extra

## Veja também

---

🐟 Peixe ⌚ Demorado 🟡 Fácil

*Salada de polvo com batatas e feijão verde*

---

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Médio

*Lulas grelhadas com ervas e malaquetas*

---

🍝 Massas ⌚ Médio 🟡 Fácil

*Linguini com cavala*

---

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🟡 Fácil

*Bruschetta de sardinha à portuguesa*

---

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Fácil

*Atum com batatas e espargos*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide