



# Muzongué



**Categoria**  
Peixe



**Tempo de preparação**  
Médio



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
Médio



**Com quem?**  
Com amigos



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

- 6 postas de garoupa grandes (aprox. 800 g)
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1,5 litros de água
- 500g de batata-doce
- 250g de peixe seco (demolhado por 1 hora)
- 1 malagueta gindungo (opcional)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de funge para acompanhar (opcional)

## Modo de preparação

1

Comece por picar os alhos e o tomate e cortar as cebolas em rodelas bem finas. De seguida coloque um generoso fio de azeite num tacho largo e adicione os ingredientes anteriores juntamente com a água e a polpa de tomate. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos.

2

Junte a batata doce descascada e cortada em rodelas de 1 cm e a malagueta gindungo cortada em rodelas muito finas. Tape e deixe cozinhar por 10 minutos.

3

Por último adicione o peixe fresco e o peixe seco em cubos e cozinhe por mais 10 minutos.

4

Sirva o muzongué de imediato acompanhado do funge.

## Produtos utilizados



*Virgem Extra*  
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)

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide