

# Moqueca – passo a passo



clique para ampliar

Ingredientes:

- Garoupa em postas (1 por pessoa);
- 10 camarões grandes com casca e 10 camarões grandes sem casca;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 pimentão amarelo;
- 2 cebolas grandes;
- 2 tomates;
- 10 dentes de alho;
- Salsinha e cebolinha
- Pimenta tabasco vermelha, 1 colher (sopa) colorau e azeite de dendê.



clique para ampliar



clique para ampliar

Modo de fazer:

Se tiver, use uma panela de barro, própria pra moqueca. Vamos ligar o fogo e montar assim:

1- Forre a panela com um pouco de azeite de dendê e a cebola



[clique para ampliar](#)

2- Coloque as postas de peixe temperados com sal e limão;



[clique para ampliar](#)

3- Vamos intercalando os pimentões, o tomate, a cebola e alho



clique para ampliar

4- Regue com azeite dendê (1/2 garrafinha – 50 ml) e leve ao fogo por 40 minutos.



clique para ampliar

Quando estiver quase pronta coloque sal a pimenta a gosto, depois os camarões a salsa e a cebolinha (deixe mais 5 a 10 minutos),

De acompanhamento eu faço só um arroz branco e uma farofinha com o restante (1/2 garrafa – 50 ml) de azeite de dendê, farinha e 1 colher de manteiga.

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$\$