

# 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: \$\$\$

---

## Empório Santa Maria – Restaurante SP

Olá, quem já foi no Empório Santa Maria ficou louco que nem eu né? No supermercado já dá vontade comprar tudo! Tem várias opções diferentes, incluindo produtos de padaria, temperos e bebidas, a maior parte deles importados.

Mas em cima do supermercado tem um restaurante japonês despretencioso maravilhoso. Fui na hora do almoço, tomei uma taça de vinho branco, pedi uma entrada de salada de vieiras e me delicieei com vários tipos de sushi.



[clique para ampliar](#)

De duplas de sushi eu pedi: salmão grelhado (só com maçarico), polvo, atum, ovas de peixe voador e vieiras.





[clique para ampliar](#)

E para finalizar com os melhores: enguia e atum torô com foie gras!!! Divinos!



[clique para ampliar](#)

ATENDIMENTO: bom

CUSTO: \$\$\$