

Moqueca de Peixe Bahiana

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Moqueca é um prato tradicional da costa nordestina do Brasil. Consiste em um peixe cozido com leite de côco, óleo de dendê e pimenta de cheiro. O óleo de dendê é essencial para o sabor distinto da Moqueca. A óleo de dendê africano, mais encontrado em lojas étnicas fora do Brasil, tem um sabor mais forte que o do Brasil. Assim, se estiver usando esse óleo, reduza a quantidade para 2 colheres de chá (um no início e um no fim). Prefiro usar uma pequena pimenta do Brasil chamada “ Pimenta de Cheiro”, literalmente ‘pimenta fragante’. Pode ser substituído pela pimentas preservadas tipicamente encontrados em lojas chinesas fora do Brasil.

Ingredientes:

- 2 lb de filetes de peixes brancos de carne firme (congriso rosado)
- 1 lb de camarão com casca
- 1 8 oz pode de suco de molusco
- 1 de leite de coco não açucarado
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 cebola grande
- 1 xícara de tomates enlatados, semeados e em cubos em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê (óleo de palma vermelho)
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 pimenta de cheiro (mais se preferir mais apimentado)
- Suco de 1 limão
- Cilantro
- Sal e pimenta preta

Procedimento:

1. Marinate the Fish and the shrimp

- Corte o peixe em cubos de aproximadamente 2 polegadas.
- Descasque o camarão, reservando as cascas.
- Marinate o peixe e o camarão, em tigelas separadas (30 minutos a 1 hora) com sal, pimenta preta, suco de limão, duas colheres de sopa de cebola finamente picada e uma colher de sopa de coentro finamente picado.

2. Prepare o caldo de camarão

- Adicionar uma colher de sopa de óleo vegetal a uma frigideira quente e salteie as cascas de camarão por um minuto, adicione 1 xícara de água e deixe cozinhar por 3 minutos.

- Use um coador para coar o caldo de camarão.
- Misture o suco de moluscos no caldo de camarão e reserve.

3. Prepare a Base Moqueca

- Descasque e remova as sementes dos pimentões e corte em tiras.
- Corte as cebolas em rodela finas.
- Usando uma panela de base pesada aquecida, adicione 2 colheres de sopa de óleo vegetal e 1 colher de sopa de azeite de dendê.
- Salteie os pimentões e as cebolas até eles estiverem amolecidos.
- Adicione a pimenta de cheiro, o sal e a pimenta preta.
- Adicione os tomates em cubos.
- Adicione a mistura de suco de camarão e suco de moluscos e deixe esfriar até o líquido reduzir a metade.

4. Termine a Moqueca

- Coleque o leite de côco em um recipiente que possa ir ao microondas e aqueça no microondas até estar aquecido mas não estar fervendo.
- Em fogo alto, deixe a base do moqueca cozinhar até estar borbulhando bastante.
- Desligue o fogo e mova a panela para um queimador frio do fogão.
- Usando uma colher furada, levante o peixe do líquido de tempero e adicione à panela.
- Adicione o camarão descascado.
- Cubra a panela e deixe coberta por 2 minutos (ou mais se necessário) até o camarão não estar mais transparente e o peixe estar cozido ao ponto.
- Adicione o leite de côco aquecido.
- Adicione 2 colheres de sopa de coentro verde picado.
- Adicione 1 colher de sopa de azeite de dendê.
- Transfira o moqueca para um prato de servir quente.
- Sirva com arroz branco.