

Moqueca de camarão

Peixe —    34 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/moqueca-camarao



Ingredientes

2 dentes de alho
45 g de óleo de palma
150 g de cebola
80 g de pimento verde
80 g de pimento vermelho
500 g de filetes de peixe (sem pele nem espinhas)
300 g de leite de coco
210 g de polpa de tomate
1 caldo de marisco ou peixe
Piripíri a gosto (opcional)
Sal a gosto
250 g de miolo camarão (fresco ou descongelado)
Coentros picados q.b

Confeção

1. Coloque no copo os dentes de alho e pressione a Função Triturar . Com a ajuda da espátula faça descer o alho acumulado nas paredes do copo.
2. Junte o óleo de palma e refogue 3 minutos, a 120°C na velocidade 2.
3. Acrescente a cebola cortada às rodelas, os dois pimentos cortados em tiras e programe 5 minutos, a 100°C, velocidade 2 na Rotação Inversa
4. Corte cada filete de peixe em 3 pedaços (ou mais, no caso do filete ser muito grande) e disponha-o sobre o tabuleiro inferior da bandeja de vapor. Reserve.
5. Ao preparado do copo, junte o leite de coco, a polpa de tomate, o cubo de caldo e o piripíri. Tempere com uma pitada de sal. Coloque a bandeja de vapor sobre o copo e programe a Rotação Inversa na Função Vapor com a velocidade 2 durante 20 minutos. Retire a bandeja de vapor e reserve.
6. Introduza o camarão no copo e programe 5 minutos, a 100°C, velocidade 1 na Rotação Inversa
7. Disponha os filetes numa travessa alta e regue com o preparado com o camarão. Salpique com coentros picados e acompanhe com arroz branco.
8. **Nota**
Se preferir um sabor menos intenso substitua o óleo de palma por azeite.