

Moqueca de Peixe

Toplam 45 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Orta

~312 kcal

Açlık bar 8/10

Moqueca de peixe, beyaz etli balık hindistan cevizi sütü ve biberle ağrı ağrı pişiren Bahia işi bir Brezilya tenceresidir.

Malzemeler

- 700 gr Beyaz etli balık fileto
- 1 adet Soğan
- 1 adet Kıpıya biber
- 2 adet Domates
- 300 ml Hindistan cevizi sütü
- 0.3 demet Kışniş
- 1 yemek kaşığı Lime suyu
- 2 yemek kaşığı Palmiye yağ
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılı

1. Balık lime suyu ve tuzla 10 dakika dinlendirin.
2. Soğan, biber, domates ve palmiye yağ tencerede 8 dakika pişirin.
3. Balık hindistan cevizi sütü ve kışniş ekleyip 12 dakika daha pişirin.

PÜF NOKTASI

Balık fazla karıştırmamak için parçaları tencerede dağılmasınlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Tencereyi masaya alıp servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri