



Moqueca Rápida de Bacalhau



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 2 tomates maduros
- 1/2 pimento encarnado
- 1/4 pimento verde
- 1 cebola grande e 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- 400 ml de leite de coco
- 1 c. sopa de óleo de palma
- 1 molhinho de coentros

Preparação

1. Retire o Bacalhau Desfiado Pescanova da embalagem, coloque-o num coador e passar por água fria corrente durante 1 minuto. Escorra bem e reserve.
2. Amoleça em azeite a cebola e o alho picados finamente,
3. Junte os tomates sem pele picados finamente e os pimentos cortados em cubinhos e deixe cozinhar por 10 min.,
4. Adicione o leite de coco e cozinhe, em lume brando a médio, por mais 8 a 10 min., aprox.
5. Depois, junte o óleo de palma, coentros picados, e mexa até levantar fervura.
6. A seguir, acrescente o Bacalhau Desfiado bem escorrido, envolva e cozinhe, destapado, por mais 5 min., aprox., em lume médio/alto, mexendo se necessário.
7. Acompanhe com arroz Thai Jasmine ou Basmati,
8. Generosamente salpicado com coentros picados.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g