

▣ Prato Feito Completo: Moqueca de Peixe com Legumes, Arroz, Feijão e Farofa

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo o sabor do Brasil para sua mesa!

▣ Ingredientes Identificados:

- Arroz branco cozido - com pequenas folhas verdes (salsinha) e pedaços de vegetal verde (possivelmente pimentão ou alho-poró)
- Feijão preto cozido - com caldo
- Farofa - farinha de mandioca torrada e temperada
- Peixe branco - posta ou filé cozido em molho
- Abobrinha em cubos - cozida no molho
- Cebola em cubos - cozida no molho
- Tomate em cubos - cozido no molho
- Berinjela em cubos - cozida no molho

▣ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!*

▣ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

Para a Moqueca de Peixe com Legumes:

- 450g de peixe branco em postas ou filés (tilápia, cação, robalo)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate maduro em cubos
- 1/2 pimentão verde em cubos (para o toque de cor no arroz e sabor na moqueca)
- 1/2 abobrinha média em cubos
- 1/2 berinjela média em cubos
- 200ml de leite de coco (opcional, mas recomendado para autenticidade)
- 1 colher de sopa de azeite de dendê (opcional, para sabor característico)
- Azeite de oliva para refogar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro e/ou salsinha fresca picados para finalizar

Para o Arroz Branco:

1 e 1/2 xícaras de arroz branco

3 xícaras de água fervente

1 dente de alho amassado

1/4 de cebola picada

1 colher de sopa de óleo vegetal

Sal a gosto

Salsinha fresca picada para decorar

Para o Feijão Preto:

2 xícaras de feijão preto cozido (com caldo)

1 dente de alho amassado

1/4 de cebola picada

1 colher de sopa de óleo vegetal

Sal a gosto

Para a Farofa Simples:

1 xícara de farinha de mandioca torrada (ou crua para torrar)

2 colheres de sopa de manteiga ou azeite

Sal a gosto

□ *Adicione alguns básicos da despensa como óleo, sal e água, que são essenciais para esta preparação!*

□□ **Modo de Preparo:**

Comece preparando o arroz: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados até ficarem translúcidos. Adicione o arroz e refogue por mais alguns minutos. Junte a água fervente e o sal. Tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio. Reserve.

Enquanto o arroz cozinha, prepare o feijão: Em outra panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados. Adicione o feijão preto cozido com seu caldo. Acerte o sal e deixe ferver por alguns minutos para apurar o sabor. Reserve.

Agora, a moqueca de peixe com legumes: Tempere as postas de peixe com sal e pimenta-do-reino. Em uma panela larga ou frigideira grande, aqueça um fio de azeite de oliva (e o azeite de dendê, se usar). Refogue a cebola e o alho até ficarem perfumados. Adicione o tomate, o pimentão verde, a abobrinha e a berinjela. Refogue por cerca de 5 minutos, até os legumes começarem a amaciar.

Faça um espaço no centro dos legumes e coloque as postas de peixe. Despeje o leite de coco (se usar) e um pouco de água se necessário para cobrir parcialmente o peixe e os legumes. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 10-15 minutos, ou até o peixe ficar cozido e os legumes macios. Não mexa muito para não desmanchar o peixe. Finalize com coentro e/ou salsinha picados.

Por último, prepare a farofa: Em uma frigideira, derreta a manteiga (ou aqueça o azeite). Adicione a farinha de mandioca e, mexendo sempre, torra-a em fogo médio-baixo até ficar ligeiramente dourada e

crocante. Tempere com sal a gosto.

Sirva o arroz, o feijão, a farofa e a moqueca de peixe com legumes juntos no mesmo prato, decorando o arroz com a salsinha fresca picada.

☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

☐ Rendimento

Serve 3 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver peixe branco, pode usar filés de frango em tiras ou camarão, ajustando o tempo de cozimento.

Para uma versão mais leve da moqueca, omita o azeite de dendê e use apenas azeite de oliva e leite de coco light.

Para intensificar o sabor da farofa, adicione um pouco de bacon frito picado ou cebola refogada antes da farinha.

No arroz, se não tiver salsinha, use cebolinha ou coentro para o frescor. O pimentão verde no arroz pode ser substituído por um pouco de alho-poró bem picadinho.

☐ *Dica do Chef:* Para garantir que o peixe não desmanche na moqueca, adicione-o por último e cozinhe em fogo brando. Você pode refogar os legumes um pouco antes para que fiquem al dente, mantendo a textura. Um toque de suco de limão no final da moqueca realça ainda mais os sabores!