

## ANTIPASTI

# Moqueca di pesce

Origine: Brasile

DOSI

**4 persone**

PREPARAZIONE

**20 min**

COTTURA

**25 min**

## Ingredienti per 4 persone

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Filetti di pesce (o tranci di pesce) | 800 g          |
| Peperoni rossi                       | 2              |
| Cipolle                              | 2              |
| Limoni                               | 2              |
| Pomodori maturi                      | 2              |
| Aglio                                | 2 spicchi      |
| Coriandolo (o menta)                 | alcuni rametti |
| Olio di palma                        | 1 tazza        |
| Latte di cocco denso                 | 10 cl          |
| Sale                                 |                |

## Preparazione

- 1 Mondate i peperoni. Frullate un peperone e un pomodoro con una cipolla tagliata a pezzi, l'aglio sbucciato e il coriandolo tritato. Tagliate un peperone, un pomodoro e una cipolla a rondelle.
- 2 Versate metà del frullato in una padella antiaderente a bordi alti. Sistematevi sopra i filetti di pesce e coprite con il resto. Lasciate riposare per mezz'ora.
- 3 Distribuite nella padella le verdure a rondelle e metà dell'olio. Salate leggermente. Cuocete il tutto a fuoco moderato per 20 minuti con un coperchio.
- 4 Trascorso questo tempo, versate nella padella l'olio rimasto, il latte di cocco e il succo dei limoni.
- 5 Proseguite la cottura per altri 5 minuti, scuotendo una o due volte la padella per amalgamare bene il pesce e le verdure. Servite con riso basmati lessato o polenta di mais.