

Rio Moqueca Balık

Toplam 45 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Orta

~380 kcal

Açılış 18/10

Moqueca, beyaz balık, limon, biber, domates, hindistan cevizi sütü ve kişnişle kısa sürede pişiren Brezilya deniz ürünleri yahnisidir.

Malzemeler

- 700 gr Beyaz balık fileto
- 3 yemek kaşığı Lime suyu
- 1 adet Soğan
- 2 adet Kappa biber
- 3 adet Domates
- 400 ml Hindistan cevizi sütü
- 0.5 demet Kişniş
- 2 yemek kaşığı Palm yağı veya zeytinyağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Balık parçaları kesip lime suyu ve tuzla 15 dakika bekletin.
2. Soğan ve biberleri yağda 6 dakika yumuşatın.
3. Domatesleri ekleyip sosu 8 dakika pişirin.
4. Hindistan cevizi sütünü tencereye katıp kaynama noktasına getirin.
5. Balık parçalarını sosla yerleştirip kapağı kapatın.
6. Balığı 8-10 dakika opaklaşana kadar pişirin.
7. Kişniş ve lime ile servis edin.

PÜF NOKTASI

Balık sos kaynadıktan sonra eklemek parçaların dağılmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Pirinç, farofa ve lime dilimleriyle sıcak kaselerde servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri

