



Foto: Além Silva

O SEGREDO DA MOQUECA BAIANA

Moqueca de Peixe com camarões, arroz de coco queimado e farofinha de banana da terra é uma deliciosa sugestão de um prato típico baiano

Quer aproveitar a gastronomia do Itacaré Eco Resort sem sair de casa? Aprenda a preparar a autêntica “Moqueca de Peixe com Camarões”, uma das iguarias do cardápio do *resort*.

Concebido por Jandes Morais, novo *chef* do *resort*, a receita leva ingredientes regionais, entre eles pimenta doce, coentro, azeite de dendê, leite de coco e coco fresco. Confira a seguir o passo a passo.

PARA A MOQUECA

Ingredientes:

50g de alho
100g de cebola
100g de pimentão amarelo
100g de pimentão vermelho
20g de pimenta doce (de cheiro)
100g de tomate
1 limão taiti
1 limão siciliano
50g de salsinha
50g de coentro
10g de gengibre
50ml de azeite de oliva
100ml de azeite de dendê
400ml de leite de coco
1 peixe branco com cerca de 250 g (robalo, pescada ou badejo)
250g de camarão

Modo de Preparo:

1. Corte duas rodellas de cada pimentão, cebola tomate para decoração. Corte o restante em cubinhos.
2. Divida o peixe ao meio e tempere junto com os camarões. Utilize o azeite, sal, raspas e sucos dos limões, gengibre, pimenta do reino, pimenta doce, e deixe marinar por 5 minutos..
3. Doure o alho no azeite de dendê, junte a cebola, os pimentões e o tomate e refogue bem.
4. Acrescente o peixe e deixe dourar, junte o leite de coco e deixe ferver até que esteja cozido e macio. Acrescente os camarões e deixe mais um pouco, com cuidado para não endurecer.

Montagem:

Coloque a moqueca em uma panela de barro e finalize com as rodellas dos ingredientes separados. Finalize com a salsinha e o coentro, corrija o sal se precisar, deixe ferver e sirva.

Dica:

Caso aprecie um pirão, separe um pouco do caldo antes da montagem e acrescente farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo para ficar lisinho.

PARA O ARROZ

Ingredientes:

300g de arroz cozido
100ml de leite de coco
50g de coco fresco (ralado grosso)

Modo de Preparo:

1. Doure o coco no forno ou em uma frigideira.
2. Junte todos os ingredientes e esquente.

PARA A FAROFA

Ingredientes:

50ml de azeite de oliva
150g de farinha de mandioca torrada
150g de banana da terra madura
5g de sal

Modo de Preparo:

1. Corte a banana em cubos, dore um pouco no azeite, e acrescente a farinha de mandioca. Corrija o sal.

RENDIMENTO: 2 porções