Carne

Receita de Fã
Fácil
45 Min.
3 Doses

MOELAS - PETISCO COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES

- 1 KG DE MOELAS
- 40 ML AZEITE
- 1 TOMATE PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 COLHERES DE POLPA DE TOMATE BEM CHEIAS
- 2 COLHER DE MASSA DE ALHO CASEIRA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 200 ML DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER CAFÉ PIRI-PIRI EM GRÃO
- 1 COLHER DE CHÁ ERVAS PROVENCE
- 1 COLHER DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
- SAL Q.B.
- 2 PÉS DE SALSA E COENTROS PARA DAR GOSTO
- GENGIBRE RALADO FRESCO UM POUCO CERCA DE 1 CM DE COMPRIMENTO

CONFEÇÃO

1. Cortar as moelas em pedaços e reservar.

3. Na taça colocar o acessório misturador com cebola, alho, azeite, tomate e refogar na vel 3 / 120 graus / 5 minutos.

4. Depois juntar as moelas, polpa de tomate, massa de alho, folha de louro, vinho, piri-piri, sal envolver bem e programar vel 2 / 100 graus / 40 minutos. (Ir vendo se necessita de um pouco de água para não ficar seco).

6. Depois adicionar o gengibre, caril, ervas provence, pés de salsa e coentros envolver bem e refogar novamente para apurar aqui sem tampa na vel 3 / 100 graus / 10 a 15 minutos depende do molho que tem na taça.

7. Blog:

8. https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/07/moelas-petisco-com-especiarias.html