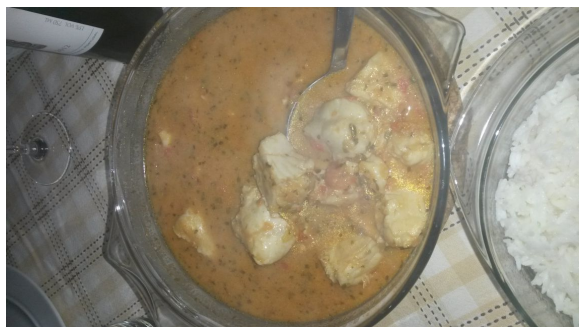


MOQUECA DE PESCADA E CAMARÃO



CONFEÇÃO

1. Na taça com o acessório picador, coloque a cebola e o alho e pique 10 s na velocidade 10.
2. Adicione o tomate, pimento, coentros, salsa, cebolinho e o tomilho e pique 10 s na velocidade 10. Com a espátula junte para o fundo o que fica nas paredes da taça e pique durante mais 5 a 10 s (a mistura não deve ficar em pedaços grandes nem em puré).
3. Troque o acessório picador pelo misturador, adicione o azeite e refogue 7 min no Slow Cook P1.
4. Adicione o camarão, o peixe, o caldo de marisco, sal e a pimenta. Cozinhe 10/15 min, 100 graus, na velocidade 2 (ou mesmo sem velocidade, mexendo de vez em quando com a espátula).
5. Retifique o sal e a pimenta e adicione a gordura de palma e deixe cozinhar mais 3 min (ou até o peixe e o camarão estarem cozinhados).
6. Sirva acompanhado de arroz branco.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO
- 50 ML AZEITE
- 3 TOMATES MADUROS (OU LATA PEQUENA DE TOMATE PELADO)
- 200 ML POLPA DE TOMATE
- 1/2 PIMENTO VERMELHO (OU VERDE)
- 1/4 RAMO DE COENTROS
- 1/4 RAMO DE SALSA
- 1 C. SOPA DE TOMILHO
- 1 C. SOPA DE CEBOLINHO PICADO
- 1 LATA LEITE DE COCO
- 400 G CAMARÃO MÉDIO
- 600 G PESCADA (TAMBORIL OU OUTRO PEIXE BRANCO)
- 1 CUBO CALDO DE MARISCO
- 1 C. CHÁ DE CALDO DE MARISCO (EU USEI CALDO DE LEGUMES CASEIRO)
- SAL, Q.B.
- PIMENTA CAIENA, Q.B.
- 1 C. CHÁ DE GORDURA DE PALMA