



## INGREDIENTES

- 800 gr de pescado blanco firme
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 chile jalapeño
- 2 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 bote de salsa de tomate
- 400 ml de leche de coco
- cilantro picado
- 1 taza de caldo de pescado

## NUESTRO CONSEJO CULINARIO



*Aunque tradicionalmente se utiliza pescado blanco, el salmón ofrece una rica textura y un sabor intenso que puede transformar el plato, creando una versión única de la moqueca que sorprenderá a tus invitados.*

## Moqueca Brasileña de Pescado con Leche de Coco: Sabor y Tradición en Tu Mesa

 35 minutos

 Media

 4 Personas

### Como prepararlo

La Moqueca es más que una simple receta; es una expresión de la rica diversidad culinaria de Brasil, un plato que cuenta historias de tradición, mezclas culturales y la generosidad del mar. La versión de Salvador de Bahía es particularmente cautivadora, con su mezcla audaz de sabores africanos, indígenas y portugueses. Aquí te guiaremos a través de los pasos para capturar la esencia de este plato exquisito, ofreciendo consejos para personalizarlo a tu gusto.

### Ingredientes Clave

- **Selección del Pescado:** La elección del pescado es crucial. Opta por variedades firmes y sabrosas como la lubina o el bacalao. El tamaño de los cortes es importante para asegurar una cocción uniforme y una presentación atractiva.
- **Marinada:** La marinada de lima acentúa la frescura del pescado, preparándolo para absorber los ricos sabores del guiso.
- **Sofrito de Verduras:** La base de cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y chile jalapeño es fundamental. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas garantiza una textura perfecta y una base saborosa para el estofado.
- **Leche de Coco:** El alma de la moqueca. La leche de coco aporta cremosidad y un sutil dulzor que equilibra la acidez del tomate y el picante del chile.

### Preparación

1. Corta los filetes de pescado a trozos rectangulares y absorbe el exceso de agua con papel de cocina.



## Tacos De Bacalao



## Filetes De Lubina

2. Coloca en un bol y añade sal, ralladura de lima y un poco de jugo de lima
3. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego fuerte. Añade la cebolla y sal, saltea durante un par de minutos, baja la potencia de fuego y añade la zanahoria, el pimiento, el ajo y el chile jalapeño y cocina durante 5 minutos más.
4. Añade la salsa de tomate, las especias y el caldo de pescado. Mezcla y cocina a fuego lento durante unos 5 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas.
5. Agrega la leche de coco y prueba y agregue más sal si es necesario.
6. Coloca el pescado en el estofado y cocina a fuego lento hasta que esté bien cocido, unos 4-6 minutos.
7. Vierte el caldo de coco sobre el pescado. Puedes cocer el pescado en la salsa en una olla grande o al horno, como prefieras.
8. Al servir, añade un poco de lima y cilantro

Un arroz blanco esponjoso o una porción de farofa (harina de mandioca tostada) son acompañamientos tradicionales que complementan perfectamente la moqueca, absorbiendo los sabores del estofado y completando la experiencia culinaria.

### Consejos para una Moqueca Perfecta

- **Calidad de Ingredientes:** La frescura y la calidad de los ingredientes son determinantes en el resultado final. Invierte en pescado fresco o congelado de alta calidad y leche de coco de buena reputación.
- **Tiempo de Cocción:** Vigila el tiempo de cocción del pescado para evitar que se deshaga. La textura perfecta es tierna y jugosa.
- **Presentación:** Sirve la moqueca en una cazuela de barro para mantenerla caliente y añadir un toque rústico y auténtico a tu mesa.

La Moqueca brasileña de pescado con leche de coco es un plato que encanta no solo por su sabor profundo y complejo sino también por su simplicidad. Es una celebración de la cocina brasileña, ideal para compartir en cualquier ocasión. Sigue estos consejos y sorprende a tus seres queridos con un plato lleno de historia, sabor y amor.







# FROIZ

Siempre a su servicio

