



Nome da Receita: Mariscada do Manguê

Ingredientes:

- Marisco – 200g
- Sururu – 200g
- Filé de aratu – 200g
- Filé de camarão – 200g
- Filé de tainha – 200g
- Cebola – 250g
- Pimentões (vermelho, amarelo e verde) – 150g
- Tomate – 200g
- Coentro – 1 maço
- Limão – 1 unidade
- Sal – q.b.
- Óleo de soja – q.b.
- Açafrão-da-terra puro – q.b.
- Azeite de dendê – q.b.
- Coco fresco – 600g

Modo de Preparo:

- Em uma panela grande, aqueça um fio de óleo e refogue o marisco com cebola, sal e açafrão. Deixe cozinhar em fogo médio até atingir a textura desejada.
- Em outra panela, refogue o sururu com um fio de óleo, cebola, sal e um toque de açafrão. Reserve.
- Na mesma panela, repita o processo com o filé de aratu: refogue rapidamente com óleo, cebola, açafrão e ajuste o sal. Reserve.

- Reúna o sururu e o aratu junto ao marisco. Acrescente os vegetais (pimentões, tomate e coentro) e refogue por alguns minutos.
- Adicione o leite de coco fresco e deixe cozinhar até que os vegetais estejam macios.
- Coloque o camarão temperado, regue com azeite de dendê e finalize com algumas gotas de limão. Cozinhe até o camarão atingir o ponto ideal.
- Acrescente os filés de tainha já selados, finalize com coentro fresco e sirva quente.

Utensílios e equipamentos:

Panelas: grande, média e pequena

Frigideira

Liquidificador

Peneira

Boows para o Mise en place

As produções gastronômicas devem contemplar ingredientes regionais podendo também explorar uma gama de produtos incluindo itens avícolas, lácteos, hortifrúti, vinhos, mel e queijo.