



REALIZAÇÃO:



APOIO:



PREFEITURA DE
TAMANDARÉ
QUEM AMA CUIDA!



ENSOPADO DE CALDEIRADA

Chef Toinha Andrade

INGREDIENTES

1kg filé de peixe
1kg filé de aratu
1kg filé de marisco
1kg de polvo
1kg filé de camarão
300g tomate;
1 maço de coentro;
1 maço de cebolinha;
1 und pimentões verde, amarelo e vermelho (cada)
4 und pimenta de cheiro;
400g cebola branca;
400g extrato de tomate;
200ml azeite de oliva;
50ml azeite de dendê;
400g creme de leite;
1l leite de coco;
3und de limão taiti;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO: marinar todos os filés com sal e limão e reservar. Em uma panela grande adicione o azeite de oliva em temperatura média, adicione primeiramente a cebola e os pimentões cortados em cubos pequenos, depois de refogar adicione o alho e em seguida os tomates cortados em cubos pequenos. Tampe a panela e deixe cozinhar por volta de uns 5 minutos.

Adicione na preparação os filés que foram marinados no início da receita, junto com o extrato de tomate e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Acrescente o leite de coco, o azeite de dendê e deixe cozinhar por mais 3 minutos, adicione o creme de leite e finalize a receita com o coentro e cebolinha cortados minimamente.