

Muqueca de Peixe

La muqueca es un plato tradicional de Bahía, una región de Brasil. Se puede preparar con diferentes pescados o con camarones (muqueca de camarão).

Ingredientes

Para 6 personas

1 kg de trozos de pescado deshuesados: bacalao

3 o 4 cebollas + 1 para la farofa

4 pimientos medianos

4 tomates (o una lata de tomates cortados en rodajas)

Un pequeño ramo de albahaca, cilantro, perejil.

2 dientes de ajo

salsa Tabasco

aceite de oliva (o, tradicionalmente, dendê: aceite de palma)

1 o 2 cucharadas grandes de margarina

800 ml de leche de coco o crema de coco

250 g de harina de yuca

Preparación

- La Muqueca
 1. Cortar las cebollas excepto una, cortar los pimientos en rodajas así como los tomates.
 2. En un plato grande (wok o cazuela) calentar un poco de aceite de oliva, añadir la mitad de la cebolla, la mitad de los pimientos, la mitad de los tomates, los ajos machacados y un poco de Tabasco. Sazona con sal y pimienta y cocina de 5 a 10 minutos a fuego bastante alto (sin que se quemen las verduras).
 3. Coloca los trozos de pescado encima de las verduras.
 4. Espolvorea con albahaca cortada, cilantro y perejil.
 5. Terminar con el resto de las verduras y tapar. Cocine por 20 minutos a fuego medio.
 6. Mientras tanto, haz la farofa.
 7. Al final de la cocción, las verduras y el pescado deberían haber soltado algo de jugo. Luego vierte la leche de coco: solo la parte espesa que está en la parte superior del ladrillo. Dejar cocinar 10 minutos más, rectificar sazón (sal, pimienta, tabasco)
- La Farofa
 1. Picar la cebolla muy fina
 2. En una sartén pequeña, sofreír la cebolla en la margarina hasta que esté transparente.
 3. Luego agregue 200 g de harina de yuca, mezcle y revuelva regularmente, a fuego lento, durante 5 a 10 minutos.
- el pirata
 1. Tomar 2 cucharones de jugo de muqueca (después de agregar la leche de coco) y calentarlo en una cacerola pequeña.
 2. Agrega 2 cucharadas de harina de yuca y tabasco (el pirão debe quedar muy picante)
 3. Revuelve constantemente hasta que la mezcla espese. Entonces deja de cocinar.

Sirve la muqueca, la farofa, el pirão y el arroz al mismo tiempo en la mesa.