

Muqueca de Peixe

La muqueca è un piatto tradizionale di Bahia, una regione del Brasile. Può essere preparato con diversi pesci o con gamberetti (muqueca de camarão).

Ingredienti

Per 6 persone

1 kg di pezzi di pesce disossati: cod

3 o 4 cipolle + 1 per la farofa

4 peperoni medi

4 pomodori (o una scatola di pomodori tagliati a fette)

Un piccolo mazzo di basilico, coriandolo, prezzemolo

2 spicchi d'aglio

Tabasco

olio d'oliva (o, tradizionalmente, dendê: olio di palma)

1 o 2 cucchiali grandi di margarina

800 ml di latte di cocco o crema di cocco

250 g di farina di manioca

Preparazione

- La Muqueca

1. Affettate le cipolle tranne una, tagliate a fettine i peperoni così come i pomodori.
2. In una pentola capiente (wok o casseruola), scaldate un filo d'olio d'oliva, aggiungere metà delle cipolle, metà dei peperoni, metà dei pomodori, l'aglio schiacciato e un po' di tabasco. Salare, pepare e cuocere per 5-10 minuti a fuoco abbastanza vivace (senza che le verdure brucino).
3. Disporre i pezzi di pesce sopra le verdure.
4. Cospargere con basilico tagliato, coriandolo e prezzemolo.
5. Terminare con il resto delle verdure e coprire. Cuocere per 20 minuti a fuoco medio.
6. Nel frattempo preparate la farofa.
7. A fine cottura le verdure ed il pesce dovranno aver rilasciato un po' di succo. Versate poi il latte di cocco: solo la parte spessa che si trova nella parte superiore del panetto. Lasciare cuocere altri 10 minuti, aggiustare di condimento (sale, pepe, tabasco)

- La Farofa

1. Tritare la cipolla molto fine
2. In una padella piccola, rosolare la cipolla nella margarina fino a renderla traslucida.
3. Aggiungere poi 200 g di farina di manioca, mescolare e mescolare regolarmente, a fuoco basso, per 5-10 minuti

- Il Pirata

1. Prendi 2 mestoli di succo di Muqueca (dopo aver aggiunto il latte di cocco) e scalda in un pentolino
2. Aggiungere 2 cucchiali di farina di manioca e tabasco (il pirão deve essere molto piccante)
3. Mescolare costantemente finché il composto non si addensa. Quindi smetti di cucinare.

Servite in tavola contemporaneamente la muqueca, la farofa, il pirão e il riso.