

# 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 cucchiaini 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), scaldare 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 scaldalo in un pentolino
  2. Aggiungere 2 cucchiaini 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.