

Muqueca de Peixe

La mucca è un piatto tradizionale a Bahia, una regione del Brasile. Può essere fatto con pesci diversi o con gamberi (Mucqueca de Camarão).

Ingredienti

Per 6 persone

1 kg di pezzi di pesce senza bordi: merluzzo

3 o 4 cipolle + 1 per Farofa

4 peperoni medi

4 pomodori (o una scatola di pomodori che verranno tagliati negli anelli)

Un piccolo bouquet di basilico, coriandolo, prezzemolo

2 spicchi di aglio

Tabasco

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

1 o 2 grandi cucchiari di margarina

800 ml di latte di cocco o crema di cocco

Farina di manioca da 250 g

Preparazione

- Muqueca
 1. Tritare le cipolle tranne una, tagliare i peperoni in anelli e i pomodori.
 2. In un piatto grande (wok o casseruola), riscalda un fondo di olio d'oliva, aggiungi metà delle cipolle, metà dei peperoni, metà dei pomodori, aglio schiacciato e un po' di tabasco. Sale e pepe e cuocere per 5-10 minuti a fuoco abbastanza forte (senza bruciare le verdure).
 3. Metti i pezzi di pesce sopra le verdure.
 4. Cospargere con basilico tagliato, coriandolo e prezzemolo.
 5. Termina con il resto delle verdure e la copertura. Cuocere per 20 minuti a fuoco medio.
 6. Nel frattempo, fai il Farofa.
 7. Alla fine della cottura, le verdure e il pesce dovevano fare il succo. Quindi versare il latte di cocco: solo la parte spessa che si trova nella parte superiore del mattone. Cuocere per altri 10 minuti, regolare il condimento (sale, pepe, tabasco)
- Farofa
 1. Trita la cipolla molto fine
 2. In una piccola padella, rosola la cipolla nella margarina fino a quando non è traslucida.
 3. Quindi aggiungere 200 g di farina di manioca, mescolare e mescolare regolarmente, a fuoco basso, per 5-10 minuti
- Pirão
 1. Prendi 2 giurini di succo di mucuca (dopo aver aggiunto il latte di cocco) e scaldalo in una piccola casseruola
 2. Aggiungi 2 cucchiari di farina di manioca e tabasco (il pirão deve essere ben piccante)
 3. Robusto mescolando costantemente fino a quando la miscela si addensa. Quindi smettila di cucinare.

Servire Mucaca, Farofa, Pirão e Rice allo stesso tempo sul tavolo.