Peixe ensopado simples

Ingredients

1 kg (ou 6 filés) de peixe de sua preferência

Suco de 1 limão

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de chá de pimenta-do-reino

3 colheres de sopa de azeite

1 cebola descascada

1 pimentão amarelo

1/2 pimentão verde

1 tomate

1 vidro de leite de coco (200 ml)

1 colher de sopa (cheia) de extrato de tomate

1 colher de sopa de salsinha (ou a gosto)

Preparo

Optamos por utilizar tilápia. Também é possível usar robalo, dourado, garoupa ou outro peixe de sua preferência. Compre o peixe limpo, ou limpe em casa. Eles devem estar sem espinhos para evitar acidentes durante o consumo;

Em um recipiente, coloque os filés de peixe. Tempere com suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por, pelo menos, 2 horas. Se possível, faça essa etapa um dia antes e deixe na geladeira de 12 a 24 horas;

Em uma tábua, corte as cebolas e os pimentões em rodelas médias. Pique o tomate em fatias médias e descarte as sementes. Dica: deixe as cebolas de molho em água por 5 minutos para diminuir a acidez;

Em uma panela média, com uma quantidade de azeite suficiente para cobrir o fundo, refogue os ingredientes picados por 3 minutos. Tempere com sal, misture, coloque os filés de peixe e a marinada. Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo;

Abra a panela, despeje o leite de coco e o extrato de tomate. Misture delicadamente para não quebrar os filés de peixe. Tampe novamente e deixe cozinhando por mais 5 minutos. Se precisar, acerte o sal, desligue o fogo e salpique salsinha por cima;

Sirva o peixe ensopado com arroz e legumes refogados ou gratinados. Bom apetite!