elGourmet

Moqueca de pescado

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Langostinos: 200 g
Leche de coco: 450 g
Jugo de Limón: 150 cc
Cebolla de verdeo: 100 grs.
Sal y pimienta negra: A gusto
Tomate concasse: 200 g
Cilantro: 100 Cantidad necesaria
Ajo: 3 Dientes
Morrón Rojo: 150 g
Cebolla: 200 g
Aceite de dendé: 100 cc
Filete de abadejo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Limpie los *langostinos* crudos.
- Corte el *abadejo* en postas de 3 a 4cm de espesor.
- Coloque en un bowl el *ajo* picado, sal y *jugo* de *limón*, mezcle y agregue el *abadejo* junto con los *langostinos*, mezcle y deje macerar.

Armado

- En una *cacerola* caliente con aceite de dende saltee la *cebolla* junto con el *morrón* y la parte blanca de la *cebolla* de verdeo, todos previamente cortados en *brunoise*, revuelva para que los vegetales vayan sudando hasta que queden totalmente tiernos y transparente.
- Luego incorpore el *tomate concasse*, sazone con sal y pimienta, mezcle y una vez que los vegetales estén en su punto de cocción agregue la leche de coco, mezcle y deje reducir a fuego lento, una vez que la leche de coco comience a espesar incorpore los *langostinos* y las postas de *abadejo*, corrija de sal y pimienta, espolvoree con *perejil* y *cilantro* picados, mezcle, cocine durante 4 minutos mas y retire.

Presentación

- Sirva la moqueca en platos hondos con *langostinos* y *abadejo*.
- Espolvoree con *cilantro* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/moqueca-de-pescado