

RECEITAS SUPERMERCADO BEIRA ALTA

MOQUECA DE PALMITO



Dificuldade

Fácil



Preparo

25 min



Rendimento

4 porções

INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite de oliva 2 dentes de alho amassados 1 cebola média picada 1/4 pimentões verde, amarelo e vermelho, cortados em quadradinhos 3 tomates maduros, picados 1 pitada de tempero baiano em pó Sal a gosto 500 ml de leite de coco 4 colheres de sopa de azeite de dendê 1 copo de molho de tomate (250 ml) 1 vidro de palmito de 300g cortado em rodelas Salsinha picada ou coentro (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, refogue no azeite o alho e a cebola em fogo médio. Adicione os pimentões, os tomates e o tempero baiano e refogue mais um pouco. Adicione o leite de coco aos poucos, o azeite de dendê e por fim o molho de tomate. Deixe ferver em fogo baixo, uns 8 a 10 minutos, sempre mexendo. Por último acrescente o palmito drenado, cortado em rodelas. Misture bem e acerte o sal e os temperos se necessário. Sirva com salsinha ou coentro picado, e arroz.

