Elvea, festa all'italiana

Salmone Moqueca (stufatino di pesce brasiliano)

ingredienten voor 4 Persone

1.200 g di	filetti di salmone selvaggio
800 g di	ELVEA Pomodori pelati interi
1	ajuinen
1 manciata di	coriandolo fresco
2 spicchi di	aglio
1	peperoncini
60 ml di	succo di limone
1 cucchiai da tavola di	olio d'oliva
1 cucchiaino da tè di	sale marino
2 cucchiai da tavola di	olio d'oliva
1	patata dolce
1	courgette in brunoise
1	peperone verde
1	rode paprika's
120 ml di	acqua
180 ml di	latte di cocco
4	cipollotti, tritati finemente
1 manciata di	coriandolo fresco

Preparazione

Per il pesce e la marinata:

- Disponi il pesce in una piccola scodella (non metallica). Mescola in un frullatore pomodori, cipolla, coriandolo, aglio, peperoncino, succo di lime, olio e sale. Fai frullare fino a ottenere un composto liscio e versalo sul pesce. Fai marinare per 30 – 60 min.

Per lo stufatino:

- Scalda l'olio d'oliva in una grande padella, a fuoco medio. Aggiungi i dadini di patata dolce e falli cuocere per 10 - 15 min, fino a quando saranno morbidi. Aggiungi eventualmente un po' d'acqua se necessario, perché le patate non brucino.
- Aggiungi lo zucchino e i peperoni verde e rosso, e fai cuocere fino a che tutto sarà morbido. Ci vogliono ca. 5 - 7 min. Torna ad aggiungere acqua nella padella, se necessario.

- Aggiungi l'acqua o il brodo del pesce e mescolavi il latte di cocco. Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e fai cuocere a fuoco lento per 2 – 3 min.
- Aggiungi il pesce e la marinata e fai cuocere a fuoco lento per 10 - 15 min , o fino a quando il pesce si disfa facilmente con una forchetta.
- Appena prima di servire aggiungi i cipollotti e il coriandolo. Servi da solo o con riso.