



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 | ajiuinen |
| 1 manciata di | coriandolo fresco |
| 2 spicchi di | aglio |
| 1 | peperoncini |
| 60 ml di | succo di limone |
| 1 cucchiaino da tavola di | olio d'oliva |
| 1 cucchiaino da tè di | sale marino |
| 2 cucchiaini 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 zucchini 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.





Elvea, festa all'italiana

- 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.

