



Peixe à goesa

peixe à goesa

45 min | ★★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

400 g de lombos de peixe
(cação)

tamboril

maruca)

1 limão

Sal q.b.

1 cebola grande

4 dentes de alho

2 colheres de sopa de
Becel Cozinha

500 g de tomate

1 ramo de salsa

1 dl de leite magro

1 maçã reineta

1 colher de sobremesa de
caril

0,5 colher de café de
noz-moscada em pó

0,5 colher de café de
canela em pó

Piripiri

8 delícias do mar

1 colher de sopa de
coentros picados

modo de preparação (para 4 porções)

para peixe à goesa

1. Corte os lombos de peixe em cubos, regue com o sumo do limão e tempere com uma pitada de sal. Descasque e pique finamente a cebola e os dentes de alho e leve a cozer com a Becel Cozinha.
2. Quando a cebola estiver mole, junte o tomate pelado e cortado em bocadinhos e a salsa. Tape e deixe estufar sobre lume brando durante cerca de 15 minutos. Introduza o peixe, regue com o leite magro, adicione a maçã reineta, cortada em quadrinhos e tempere com o caril e com a noz-moscada, a canela e uma pitada de piripiri. Deixe cozer tapado durante mais 15 minutos.
3. Fora do lume, adicione as delícias do mar cortadas em bocadinhos, mexa e polvilhe com os coentros. Sirva com salada de diferentes alfaces e arroz branco.

Saboroso!