



CR-25

“MOQUECA” DE RAP **Per a 4 racions**

- 4 talls de rap, d'uns 200 g cadascun, partits per la meitat
- 100 g de ceba, a la juliana
- 150 g de pebrot verd, a rodelles fines
- 150 g de pebrot groc, a rodelles fines
- 150 g de pebrot vermell, a rodelles fines
- 2 grans d'all, picats fins
- 1 bitxo picant, a rodelles fines
- 4 banquetes de coriandre, picat
- 130 g de tomàquet madur, a rodelles fines
- 500 ml de llet de coco
- 200 ml d'aigua mineral
- OOVE, sal, pebre

ELABORACIÓ

- 1- En una cassola fonda, amb un bon raig d'OOVE, sofregiu l'all picat amb la ceba tallada a la juliana. No ha de quedar gaire daurat, només cuit; seran uns 3 minuts.
- 2- Afegiu-hi les rodelles dels tres tipus de pebrots i seguiu sofregint el conjunt durant uns 2 minuts més. Salpebreu-ho.
- 3- Incorporeu-hi el tomàquet a rodanxes i seguiu sofregint 2 minuts més.
- 4- És el moment d'incorporar-hi la llet de coco i l'aigua mineral. Porteu-ho a ebullició i deixeu-ho coure tot junt només 1 minut.
- 5- Afegiu al suc caldós de la cassola els talls de rap prèviament i deixeu-los coure a foc només 2 minuts. Passat aquest temps, afineu el punt de sal i pebre. Aparteu la cassola del foc. Incorporeu-hi el bitxo i el coriandre fresc picat. Deixeu-ho reposar tapat 1 minut i ja ho podeu presentar i degustar.

Opcional: Aquest és un plat de cultura brasilera que tradicionalment s'acompanya amb un arròs blanc i farofa. La farofa és una mena de pa ratllat gruixut i torrat (similar al panko), saltejat amb una punta d'all i làmines de plàtan mascle fregit.