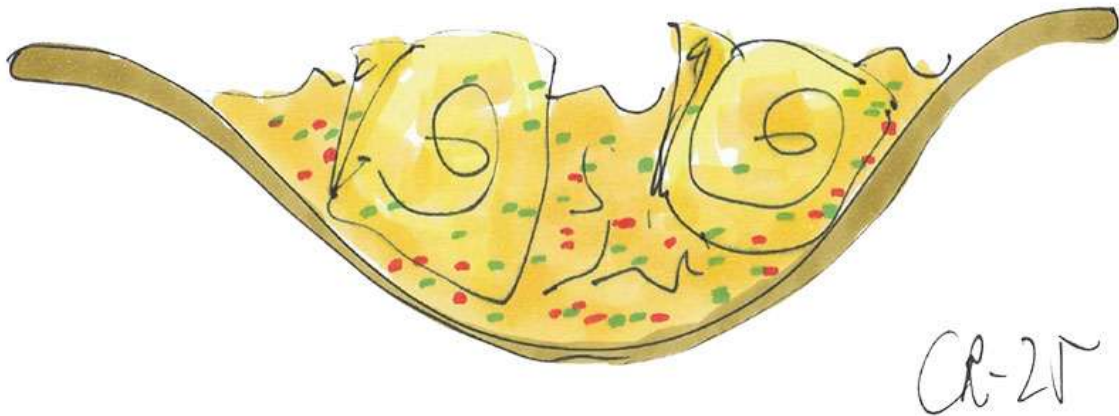




"MOQUECA" DE RAPE

Para 4 raciones

4 trozos de rape, de unos 200 g cada uno, partidos por la mitad

100 g de cebolla, a la juliana

150 g de pimienta verde, cortado en redondo y fino

150 g de pimienta amarillo, cortado en redondo y fino

150 g de pimienta rojo, cortado en redondo y fino

2 dientes de ajo, picados finos

1 guindilla picante, cortada en redondo y fina

4 ramitas de cilantro, picado

130 g de tomate maduro, cortado en redondo y fino

500 ml de leche de coco

200 ml de agua mineral

AOVE, sal, pimienta

ELABORACIÓN

- 1- En una cazuela honda, con un buen chorro de AOVE, sofreíd el ajo picado con la cebolla cortada a la juliana. No tiene que quedar muy dorado, sólo cocido; serán unos 3 minutos.
- 2- Añadid los tres tipos de pimientos cortados en redondo y seguid sofriendo el conjunto durante unos 2 minutos más. Salpimentadlo.
- 3- Incorporad el tomate a lonchas y seguid sofriendo 2 minutos más.
- 4- Es el momento de incorporar la leche de coco y el agua mineral. Llevadlo a ebullición y dejadlo cocer todo junto sólo 1 minuto.
- 5- Añadid al zumo caldoso de la cazuela a los cortes de rape previamente y dejadlos cocer a fuego sólo 2 minutos. Pasado este tiempo, afinad el punto de sal y pimienta. Apartad la cazuela del fuego. Incorporad la guindilla y el cilantro fresco picado. Dejadlo reposar tapado 1 minuto y ya lo podéis presentar y degustar.

Opcional: Este es un plato de cultura brasileña que tradicionalmente se acompaña con un arroz blanco y farofa. La farofa es una especia de pan rallado grueso y tostado (similar al panko), salteado con una punta de ajo y láminas de plátano macho frito.