

Moqueca Capixaba

Chef Kleber Lopes

Porção para 6 pessoas

Ingredientes

- 1,5kg de peixe fresco (robalo, badejo, papa-terra, ou namorado)
- 3 maços de coentro
- 3 maços de cebolinha verde
- 2 cebolas brancas (pequenas)
- 3 dentes de alho
- 4 tomates
- 3 limões
- azeite de oliva
- sementes de urucum
- pimenta-malagueta
- óleo de soja ou algodão
- sal fino

Modo de preparo:

1. Limpe bem o peixe, corte-o em postas de 5 cm de largura, passe limão e deixe em uma vasilha com água de sal fraca. Separe a cabeça para preparo do pirão.
2. Soque o alho e o sal, juntos.
3. Em uma panela de barro (grande), coloque um pouco de óleo de soja ou de algodão (duas colheres) e azeite de oliva (uma colher) e adicione a massa obtida no socador.
4. Retire as postas de peixe da vasilha com água e sal. Vire as postas de um lado para outro na panela, arrumando de modo que fiquem separadas.
5. Corte o coentro, o tomate e a cebola e coloque nessa ordem por cima das postas de peixe que estão na panela. Regue com azeite e suco de limão.
6. À parte, frite em um pouco de óleo quente uma colher (sopa) de sementes de urucum. Depois de fritas, retire-as. Na hora de levar ao fogo para cozinhar, despeje um pouco desse óleo por cima do peixe para dar cor. Quando começar a abrir a fervura, verifique o sal. Não adicione água, não vire as postas e cozinhe com a panela bem tampada. Verifique o paladar do sal e do limão. Deixe no fogo forte por 20 a 25 minutos. Balance de vez em quando a panela com auxílio de um pedaço de pano grosso para que as postas de peixe não agarrem no fundo. Quando for à mesa, salpique coentro picadinho.

Como complementos da moqueca capixaba, são indispensáveis o arroz branco, o pirão e o molho. Vamos ao preparo:

Pirão

Use os mesmos temperos da moqueca, reduzindo-os à metade. Aproveite a cabeça do peixe ou uma das postas, previamente separada para este fim. Proceda da mesma forma, desta vez adicionando de três a quatro copos de água ao peixe. Quando estiver cozido, escorra e o desfie. Junte o peixe ao caldo novamente, deixe ferver e, quando estiver no ponto máximo de fervura, adicione a farinha de mandioca

lentamente para não embolar, mexendo aos poucos com um garfo. Pronto o pirão, corte o coentro e espalhe por cima antes de servir.

Molho

Amasse seis pimentas-malaguetas no suco de dois limões e três colheres de vinagre de boa categoria. Corte uma cebola em fatias bem finas, fazendo o mesmo com o coentro e as cebolinhas, misturando tudo à medida que for regando com o azeite. Se o molho ficar muito picante, coloque um pouco de água.