

Peixe na moranga



Ingredientes

- 1 Unidade(s) de abóbora moranga
- 1 Xícara(s) de água
- 2 Cubo(s) de caldo de legumes
- 1 Embalagem de polpa de tomate (260 g)
- 1 Unidade(s) de vidro pequeno de leite de coco (200 ml)
- 300 Gramas(s) de filé de peixe picado

Modo de Preparo

- Em uma panela grande, coloque a moranga e cubra-a com água. Cozinhe até que ela fique macia. Retire a moranga da água, corte uma tampa na sua parte superior e remova as sementes e a polpa. Reserve a polpa.
- Em uma panela média, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de legumes. Acrescente a polpa de tomate e cozinhe, com a panela parcialmente tampada, por 10 minutos ou até o molho encorpar levemente. Junte o leite de coco e o filé de peixe.
- Variação: Se desejar, salpique coentro picado.
- Se preferir, unte a moranga com azeite e cozinhe no forno de microondas, em potência alta, por 20 minutos ou até que ela fique macia e firme. Retire do microondas e reserve até esfriar.
- Como guardar: se a abóbora estiver madura, convém guardá-la na gaveta da geladeira. Depois de cortada, é recomendável, cobri-la com um plástico para evitar que resseque. Se a abóbora estiver descascada e picada, guarde em saco plástico e também coloque na geladeira.