



*Elvea, festa all'italiana*

## Salmone Moqueca (stufatino di pesce brasiliano)



### ingredienten voor 4 Persone

|                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1.200 g di                | filetti di salmone selvaggio  |
| 800 g di                  | ELVEA Pomodori pelati interi  |
| 1                         | ajiuinen                      |
| 1 manciata di             | coriandolo fresco             |
| 2 spicchi di              | aglio                         |
| 1                         | peperoncini                   |
| 60 ml di                  | succo di limone               |
| 1 cucchiaino da tavola di | olio d'oliva                  |
| 1 cucchiaino da tè di     | sale marino                   |
| 2 cucchiaini da tavola di | olio d'oliva                  |
| 1                         | patata dolce                  |
| 1                         | courgette in brunoise         |
| 1                         | peperone verde                |
| 1                         | rode paprika's                |
| 120 ml di                 | acqua                         |
| 180 ml di                 | latte di cocco                |
| 4                         | cipollotti, tritati finemente |
| 1 manciata di             | coriandolo fresco             |

### Preparazione

Per il pesce e la marinata:

- Disponi il pesce in una piccola scodella (non metallica). Mescola in un frullatore pomodori, cipolla, coriandolo, aglio, peperoncino, succo di lime, olio e sale. Fai frullare fino a ottenere un composto liscio e versalo sul pesce. Fai marinare per 30 - 60 min.

Per lo stufatino:

- Scalda l'olio d'oliva in una grande padella, a fuoco medio. Aggiungi i dadini di patata dolce e falli cuocere per 10 - 15 min, fino a quando saranno morbidi. Aggiungi eventualmente un po' d'acqua se necessario, perché le patate non brucino.
- Aggiungi lo zucchini e i peperoni verde e rosso, e fai cuocere fino a che tutto sarà morbido. Ci vogliono ca. 5 - 7 min. Torna ad aggiungere acqua nella padella, se necessario.





## *Elvea, festa all'italiana*

- Aggiungi l'acqua o il brodo del pesce e mescolavi il latte di cocco. Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e fai cuocere a fuoco lento per 2 - 3 min.
- Aggiungi il pesce e la marinata e fai cuocere a fuoco lento per 10 - 15 min , o fino a quando il pesce si disfa facilmente con una forchetta.
- Appena prima di servire aggiungi i cipollotti e il coriandolo. Servi da solo o con riso.

