



Mufete



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Demorado



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

8 colheres de sopa de
Gallo Azeite Virgem Extra

- 500g de feijão manteiga cozido
- 200ml de polpa de tomate
- 1 folha de louro
- 2 cebolas picadas
- 1 dente de alho picado
- 1 pimento verde picado
- 1 limão
- 3 tomates de rama
- 2 pepinos
- 4 peixes médios
- 500g de batata doce cozida
- 500g de mandioca cozida
- 500g de banana pão cozida
- Q.b. de salsa
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1

Prepare o feijão. Num tacho refogue uma cebola e o alho picados em 3 colheres de sopa de azeite.

2

Junte o feijão cozido, a folha de louro e a polpa de tomate. Tempere com sal, pimenta e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos.

3

Numa saladeira junte o pimento, o tomate e o pepino picados. Regue com sumo de limão, três colheres de sopa de azeite e tempere com sal e pimenta. Envolva e reserve.

4

Aqueça um grelhado ou umas brasas e cozinhe o peixe temperado com sal.

5

Regue o peixe com o restante azeite e polvilhe com salsa.

6

Sirva com feijão, salada, batata doce, mandioca e banana pão.

Produtos utilizados



Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Veja também

✖ Peixe ⏰ Rápido 🍽️ Fácil

Tosta de cavala com laranja

✖ Peixe ⏰ Rápido 🍽️ Fácil

Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa

✖ Peixe ⏰ Médio 🍽️ Fácil

Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas

✖ Peixe ⏰ Rápido 🍽️ Médio

Bacalhau à brás

✖ Peixe ⏰ Demorado 🍽️ Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide