

Anexo II - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: CUSCUZ DE PEIXE

QUANTIDADE DE PORÇÕES 08. TEMPO DE PREPARO 45' MIN



INGREDIENTES	QUANTIDADES
Farinha de milho em flocos	1 ½ xícara de chá
Tilápia	0,300g
Cebola de cabeça	2 médias
Alho	03 Ud
Tomate	02 Ud grandes e maduros
Purê de tomate	01 Xícara de chá
Milho verde	0,300g
Vagem – Pré coida	0,150g
Cenoura – Pré cozida	0,150g
Batata inglesa – Pré cozida	0,150g
Ovos – Cozido	04 Ud
Castanha de baru – Torrado e moída	0,030g
Pimentão vermelho	01 Ud
Molho de extrato	0,300g
Água	01 Xícara e depois acrescente + 2 xícaras
Azeite, sal, pimenta, orégano e cheiro verde	A gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a tilápia em pedaços médio e leve para uma frigideira para refogar com azeite, sal, pimenta, alho, cebola picados. Reserve.
2. Em outra panela, coloque mais um pouco de azeite e o restante da cebola e o alho. Junte o tomate e deixe refogar por alguns minutos.
3. Acrescente o purê de tomate (ou tomate sem a pele) e água quente, cozinhando em fogo médio com a panela tampada até o tomate desmanchar.
4. Junte ao molho a vagem, cenoura, batata inglesa, pimentão, cheiro verde, ovo e o filé de tilápia refogado. Cozinhando por alguns minutos.
5. Acerte o tempo com o sal e a pimenta e aos poucos comece a acrescentar a farinha de milho e a castanha de baru moída.
6. Mexa sempre e sem parar até cozinhar e a farinha começar a soltar da panela. Depois despeje a mistura em uma forma cônica com tubo ou refratário redondo.
7. Aperte ligeiramente o preparo com as costas de uma colher para moldar o recipiente.
8. Deseforme e sirva quente ou frio, decorando a receita com alguns filés de tilápia ou ovos cozidos.