



Muzongué



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Médio



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

- 6 postas de garoupa grandes (aprox. 800 g)
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1,5 litros de água
- 500g de batata-doce
- 250g de peixe seco (demolhado por 1 hora)
- 1 malagueta gindungo (opcional)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de funge para acompanhar (opcional)

Modo de preparação

1

Comece por picar os alhos e o tomate e cortar as cebolas em rodelas bem finas. De seguida coloque um generoso fio de azeite num tacho largo e adicione os ingredientes anteriores juntamente com a água e a polpa de tomate. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos.

2

Junte a batata doce descascada e cortada em rodelas de 1 cm e a malagueta gindungo cortada em rodelas muito finas. Tape e deixe cozinhar por 10 minutos.

3

Por último adicione o peixe fresco e o peixe seco em cubos e cozinhe por mais 10 minutos.

4

Sirva o muzongué de imediato acompanhado do funge.

Produtos utilizados



Virgem Extra
Azeite Virgem Extra

Veja também

🐟 Peixe ⌚ Demorado 🟢 Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Médio

Lulas grelhadas com ervas e malaquetas

🍝 Massas ⌚ Médio 🟢 Fácil

Linguini com cavala

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🟢 Fácil

Bruschetta de sardinha à portuguesa

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟢 Fácil

Atum com batatas e espargos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide