



Calulu



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 50ml de Gallo Azeite
Virgem Extra

- 4 postas de peixe
- 300g de quiabos
- 2 beringelas
- 3 dentes de alho esmagados
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 folha de louro
- 200g de espinafres
- Q.b. de sal
- Q.b. de farinha de mandioca

Modo de preparação

1

Retire as pontas dos quiabos. Descasque as beringelas e corte-as aos quadrados. Coloque ambos os ingredientes num recipiente com água.

2

Esmague os 3 dentes de alho e tempere todo o peixe.

3

Num tacho largo, aqueça o azeite, junte a cebola e o tomate picado. Deixe cozinhar por 4 minutos.

4

Adicione as postas de peixes, os espinafres, a folha de louro e a beringela aos quadrados.

5

Deixe cozinhar em lume médio para que todos os ingredientes cozinhem lentamente.

6

Após 30 minutos adicione os quiabos. Deixe cozinhar por 20 minutos tendo sempre atenção para que o peixe não se desmanche.

7

Engrosse o molho do calulu com a farinha de mandioca, para tal desfaça antes a farinha num pouco de água.

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide