



# 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 berinjelas
- 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 berinjelas 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 berinjela 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 ⏱ 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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide