



# 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. Envolve 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 ⌚ 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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide