

PESCA'O ZARANDEA'O

DIFICULDADE: Média

AJUDA NECESSÁRIA:

DOSES:



INGREDIENTES

• 30 g de aji dulce criollo escaldado 3 vezes

• 60 g de gengibre descascado

• 15 g de coentros

• ½ l de água

• 150 g de pão torrado

• 200 g de malagueta chipotle em l (1 lata, opcional)

• 300 g de maionese

• 150 g de mostarda

• 100 g de coentros frescos

• Sal e pimenta a gosto

• Lima

• Peixe fresco



13

PROCEDIMENTO

- 1 Ferver a aji dulce, o gengibre e os coentros num tacho até as malaguetas ficarem macias. Reservar com todo o líquido.
- 2 Misturar a aji dulce, o gengibre, os coentros frescos, o pão torrado e as chipotles (opcional)
- 3 Se necessário, utilizar o líquido de cozedura para suavizar.
- 4 Numa tigela à parte, misturar a maionese e a mostarda, adicionar a base de ajís (opcional) e finalizar com lima fresca.
- 5 Selar o peixe de ambos os lados numa frigideira.
- 6 Para terminar, espalhar bastante molho sobre o peixe, colocar num tabuleiro e acabar de cozinhar no forno a 240 °C até o molho ficar dourado e o peixe cozinhado. Para saber se o peixe está pronto, pode pressionar com a espátula até o peixe se separar sozinho



Escaldar: Trata-se de uma cozedura muito curta, em que os alimentos são colocados em água a ferver durante alguns segundos ou alguns minutos, consoante o alimento.

Selar: Fritar em lume alto um pedaço de carne que será posteriormente cozinhado com outra técnica, por exemplo, assar. Utiliza-se para criar uma camada crocante.