

Hortifruti União na cozinha

Caldeirada de Peixe com Maná-cubiu

1 Kg de peixe
6 frutos de Maná-cubiu médios (50 a 60g)
1 maço de cheiro verde (coentro, cebolinha e chicória)
1 limão
1 cebola média
4 pimentas cheirosas
1 xícara de chá de azeite de oliva
2 dentes de alho
sal a gosto

Deixe o peixe tratado numa salmora (água com sal e limão) por 1/2 hora. Retire o peixe, lave em água corrente e reserve-o. Coloque dois litros de água, sal, a metade do cheiro verde e as pimentas cheirosas (picados). Quando estiver fervendo o caldo, coloque o peixe, o Maná-cubiu e deixe ferver por 15 minutos. Um minuto antes de apagar o fogo coloque o resto do cheiro verde e as pimentas picados. Sirva com arroz branco e pirão de farinha de mandioca.

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 1 hora