



## Receita para um Almoço ou Jantar Comemorativo: Moqueca Asiática.

Se você está planejando um almoço ou jantar para até 10 pessoas e quer um prato principal que impressione, esta moqueca de camarão é uma escolha perfeita! Com sabores tropicais e um toque especial de especiarias, este prato é uma explosão de aromas e texturas, ideal para ocasiões comemorativas. Com um orçamento de cerca de 500 reais, você pode preparar essa deliciosa moqueca que, além de saborosa, também oferece uma versão vegana para quem preferir.

### Ingredientes:

- 6 cebolas médias, cortadas em rodelas finas
- 3 pimentões amarelos grandes, cortados em tiras
- 1/2 cabeça de alho, picada
- 3 sacos de camarões cinza, eviscerados
- 3 sacos de camarões rosa, eviscerados
- Castanhas de caju, a gosto
- Azeite de dendê, a gosto
- 6 garrafinhas de leite de coco
- Coentro fresco, picado
- Cheiro verde (salsa e cebolinha), picado
- Alecrim fresco, a gosto
- 2 folhas de louro
- 1 pau de canela
- Cúrcuma fresca, ralada
- Gengibre fresco, ralado
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes e picada
- Sal, a gosto

### Modo de Preparo:

1. Prepare o Molho Base: Em uma panela grande e com tampa, disponha o azeite de dendê, as folhas de louro, o alecrim, o pau de canela, a cúrcuma, o gengibre e a pimenta dedo-de-moça.
2. Monte as Camadas de Ingredientes Vegetais: Coloque as cebolas, os pimentões e o alho em camadas sobre o azeite e os temperos. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, permitindo que os vegetais soltem seu líquido naturalmente. Evite mexer.
3. Finalize o molho: Adicione o leite de coco e as castanhas de caju ao molho, mexendo ocasionalmente para que os ingredientes não grudem no fundo da panela. Ajuste o sal cuidadosamente para realçar os sabores, sem alterá-los.
4. Adicione os Camarões: Coloque os camarões no molho e cozinhe por 4 a 7 minutos, até que estejam rosados e tenros. Lembre-se de não ultrapassar esse tempo, para evitar que o camarão fique borrachudo.
5. Finalize com Cheiro Verde e Coentro: Pouco antes de apagar o fogo, acrescente o cheiro verde e o coentro para dar um toque final fresco ao prato.

### Sugestões de Acompanhamento.

Sirva com farofa de dendê e arroz branco.

Esses acompanhamentos complementam a moqueca e equilibram os sabores marcantes do prato.



Jornalista Valéria Monteiro

[www.valeriamonteiro.com.br](http://www.valeriamonteiro.com.br)