

# SURURU AO LEITE DE COCO

## INGREDIENTES:

- 20 ml óleo de coco
- 30g de Alho picado
- 50g de Cebola (em cubinhos)
- 40g Pimentão vermelho (em cubinhos)
- 40g Pimentão amarelo (em cubinhos)
- 40g Pimentão verde (em cubinhos)
- 25g Extrato de tomate
- 300ml Leite de coco
- 5g Sal
- 5g Coentro
- 250g Sururu (sem casca e bem lavado)
- 50ml de água de coco natural
- 1/2 limão
- 2 Pimentas de cheiro (picada)
- 1 Pimenta dedo de moça (picada)

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela aqueça o azeite e coloque o alho para refogar, depois acrescente a cebola refogando mais um pouco sem deixar dourar. Coloque os pimentões nesse refogado deixando cozinhar até ficar murcho. Acrescente o sururu e misture bem ao refogado, quando aquecer coloque o leite de coco, o extrato de tomate e o sal. Deixe cozinhar por 7 minutos e finalize com as pimentas, a água de coco, o suco do limão e o coentro. Acerte o sal e sirva quente.

# SURURU

## INGREDIENTES:

- 1 kg de sururu
- 1 cebola média ralada
- 1 vidro pequeno de leite coco
- 3 colheres de azeite de oliva
- 2 tabletes de caldo para peixe
- 2 colheres molho de tomate
- Cheiro verde a vontade
- 1 pimenta de cheiro
- 1 pimentão picado
- Pimenta do reino branca e sal para corrigir

## MODO DE PREPARO:

- Lave o sururu bem lavado, refogue a cebola no azeite, junte a carne do sururu
- Coloque a pimenta do reino branca o molho de tomate e os tabletes de caldo e mexa bem
- Deixe cozinhar por mais ou menos 10 minutos, a carne solta água deixe reduzir e coloque o leite de coco
- Mexa bem
- Junte o cheiro verde, pimenta de cheiro, pimentão deixe ferver um pouco, tampe e desligue o fogo
- Sirva com arroz branco

# CAMARÃO ALAGOANO = BAR DAS OSTRAS =



Por Wanderson Medeiros



Rendimento: 8 porções de 200g



## INGREDIENTES:

- 1 kg de sururu
- 1 cebola média ralada
- 1 vidro pequeno de leite coco
- 3 colheres de azeite de oliva
- 2 tabletes de caldo para peixe
- 2 colheres molho de tomate
- Cheiro verde a vontade
- 1 pimenta de cheiro
- 1 pimentão picado
- Pimenta do reino branca e sal para corrigir



## MODO DE PREPARO:

Colocar em água fervente os camarões, deixar por 10 minutos. Em seguida retirar os camarões da água fervente e colocá-los em água fria e descascar.

Após limpar os camarões, colocá-los novamente na água com um pouco de sal, deixar ferver por 5 minutos. Esfriar e reservar. Colocar no liquidificador o tomate, a cebola, o pimentão, o coentro, vinagre e o extrato de tomate. Em seguida colocar o molho liquidificado numa panela, leve ao fogo, acrescentando o azeite, limão, deixe cozinhar por 10 minutos, sem reduzir o volume. Mexendo sempre. Coloque a metade da manteiga, os camarões, continue mexendo, acrescente o restante da manteiga, deixando ferver por 10 minutos em fogo baixo.

