



# Peixe, manga e quiabo curry

No Caribe, isso é feito com gilbaka, que é semelhante ao peixe-gato, ou hassar, um peixe preto acorazado. Aqueles não são tão fáceis de serem encontrados el shaarawy fifa 22 outros lugares, então recomendo usar o tipo de peixe vermelho ou peixe-rei. Ambos são mais delicados do que as escolhas mais tradicionais, então sugiro cortar os peixes inteiros el shaarawy fifa 22 fatias ou bife para algo mais robusto.

Preparo **30 min**

Marinar **4 hrs +**

Cozer **45 min +**

Sirve **4**

Para o molho de marinada

**3 dentes de alho** , descascados

**2 colheres de sopa de coentro**

**1 colher de sopa de suco de limão**

**1 colher de chá de sal**

**1 colher de chá de curry el shaarawy fifa 22 pó**

Para a curry

**1kg de peixe branco inteiro** , como peixe-vermelho, peixe-rei ou peixe-gato, cortado el shaarawy fifa 22 fatias de 3cm de espessura

**6 colheres de sopa de óleo de el shaarawy fifa 22 escolha**

**1 colher de chá de curry el shaarawy fifa 22 pó**

**1 colher de chá de cominho el shaarawy fifa 22 pó**

**1 colher de chá de garam masala**

**3 dentes de alho**, pelados e picados

**2 colheres de sopa de coentro**, picado

**1 colher de chá de suco de limão**

**½-1 pimenta escocesa** , sem sementes e picada

**Sal marinho e pimenta preta**

**1 pequena cebola** , descascada e picada finamente

**1 cebolinha** , picada finamente, partes brancas e verdes separadas

**1 tomate grande** , picado, ou 10 tomates cerejas, cortados ao meio

**200g de manga verde dura ou manga vermelha**

**400ml de leite de coco**

**1 colher de sopa de tempero de peixe**

**8 quiabos** , tops removidos

**Açúcar moreno** (opcional)

Para o molho de marinada, picar ou bater o alho, o coentro, o suco de limão e o sal, então misturar o curry el shaarawy fifa 22 pó. Em um grande tigela, cubra o peixe com o molho, cubra e deixe no frigorífico por pelo menos quatro horas, ou à noite se possível.

Aqueça quatro colheres de sopa de óleo el shaarawy fifa 22 uma frigideira e, quando quente, frite o peixe el shaarawy fifa 22 lotes por 90 segundos de cada lado.

Em um pequeno tigela, misture o curry el shaarawy fifa 22 pó, o cominho el shaarawy fifa 22 pó, o garam masala, os três restantes alhos picados, coentro, limão, pimenta escocesa e uma colher de chá de sal. Adicione 60ml de água fria e mexa para fazer uma pasta.

Em uma panela pesada, aqueça as duas colheres de sopa restantes de óleo el shaarawy fifa 22 um fogo médio-alto, então adicione a cebola e as cebolinhas brancas, e refogue por três minutos. Adicione a pasta de especiarias e cozinhe, mexendo, por cinco minutos. Se a pasta aderir à panela, adicione uma colher de sopa de água para soltá-la. Adicione o tomate e continue a cozinhar e mexer por alguns minutos. Adicione o peixe e cozinhe, mexendo intermitentemente, por sete a dez minutos.

Corte um grande segmento de manga de cada lado do caroço, marque-o el shaarawy fifa 22 2cm de cubos, então vire para o lado de fora para soltar os cubos. Misture gentilmente a polpa de manga na curry.

Adicione o leite de coco, tempero de peixe, 500ml de água fervente e uma colher de chá de sal, misture para combinar e deixe cozinhar por 15 minutos. Baixe o fogo, adicione os quiabos, misture suavemente, então cubra e cozinhe por cinco minutos mais. Desvende e cozinhe à vapor por dez minutos, para engrossar a salsa – você poderia cozinhar à vapor por mais 20 minutos, dependendo da espessura que gosta de el shaarawy fifa 22 curry.

Adicione sal, pimenta e açúcar moreno, se usar, ao gosto. Decore com as cebolinhas verdes e sirva com arroz, roti ou os dois.

---

Author: duplexsystems.com

Subject: el shaarawy fifa 22

Keywords: el shaarawy fifa 22

Update: 2025/2/11 4:56:37