



## Arena Gastronômica 21ª FENEARTE

Chef Negralinda

Mariscada da Negralinda

### Ingredientes:

1kg Marisco limpo e sem concha;  
0,5kg Filé de camarão;  
250g Cebola branca cortado em cubos pequenos;  
200g Tomate cortado em cubos pequenos;  
200g Mistura de Pimentões (verde, vermelho, amarelo) cortados em cubos pequenos;  
4 unidades Couve folha (tiras finas)  
200g Creme de leite;  
200g Requeijão;  
Água quente ou caldo de legumes (Quantidade suficiente);  
Coentro picado a gosto (folhas e talos);  
Azeite a gosto;  
Açafrão a gosto;  
Azeite de dendê a gosto;  
Sal e pimenta do Reino moída a gosto.

### Modo de Preparo:

1. Refogue no azeite de oliva, o marisco, a cebola, talos de coentro, sal e o açafrão; misture bem e deixe refogar bastante no fogo médio até os mariscos ficarem macios;
2. Adicione os pimentões e os tomates; coloque a água quente (ou caldo de legumes) até cobrir o refogado (como um ensopado);
3. Deixar cozinhar as verduras, adicione a couve em tiras, o creme de leite, o requeijão e o azeite de dendê; quando abrir fervura (borbulhar), coloque o filé de camarão e deixe cozinhar até o camarão mudar de cor (ficar avermelhado, róseo);
3. Finalize com coentro e gotas de limão. Sirva quente.