

SARAPATEL

INGREDIENTES

2 kg de sarapatel fresco cortado em cubos pequenos
2 tomates grandes cortados em cubos pequenos
2 pimentões grandes cortados em cubos pequenos
2 cebolas grandes cortadas em cubo pequenos
1 cabeça de alho grande machucada
1 porção de coentro picado
100 ml de óleo
1 colher de corante ou colorau
cominho e sal a gosto
2 limões (suco)

MODO DE PREPARO

Deixe o sarapatel de molho em 5 litros de água com o suco dos limões por 15 minutos
Depois lave com água corrente
Leve todos os temperos pra dourar com o óleo
Depois de refogador, acrescente o sarapatel e deixe refogar por 10 minutos
Cubra com 2 litros de água, tampe e deixe cozinhar até reduzir a água

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9702-sarapatel.html>