

COZINHA INDIANA

MEEN MOLEE

O Meen Molee é um prato feito com peixe cozido ao molho de coco, muito aromático devido à combinação de especiarias e vegetais.

É aconselhável usar um peixe inteiro que seja firme para que resista ao cozimento no óleo e fique crocante por fora. Recomenda-se que seja peixe fresco e não congelado, pois neste último caso perderia muita água durante o cozimento.

*Ingredientes:*

- Peixe pequeno inteiro de 350 gr 1
- Açafrão-da-terra ½ c
- Pimenta malagueta em pó 1 c
- Sal 1 c
- Óleo 3 C
- Gengibre 2 cm
- Dentes de alho 3 a 4
- Pimenta verde ( cortada em diagonal) 1
- Cardamomo 1 c
- Cebola cortada em aros 1/2
- Coentro em pó 1 c
- Leite de coco 3/4 xícaras
- Curry 3 c
- Suco de limão 1 c