



# PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



## ESCOLA MUNICIPAL EUCALIPTO

### ESCABECHE DE CAÇÃO

#### INGREDIENTES:

- ✓ 1 Kg de cação limpo
- ✓ 2 cebolas fatiadas
- ✓ 2 dentes de alho amassado
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 2 cebolas fatiadas
- ✓ 2 tomates fatiados
- ✓ 1 xícara (chá) de vinagre
- ✓ 1 xícara (chá) de azeite
- ✓ 3 colheres de sopa de cheiro verde

#### MODO DE PREPARO:

- ✓ Tempere o peixe com alho e sal
- ✓ Em uma panela de pressão faça camadas de cação, cebolas e tomates, até acabarem os ingredientes
- ✓ Regue com azeite, vinagre e sal
- ✓ Leve ao fogo por 20 minutos, após iniciada a pressão
- ✓ Transfira para um refratário médio e salpique cheiro verde
- ✓ Tampe e leve para a geladeira por 12 horas

Sirva com arroz e salada