

RECEITA 'IKA MATA'

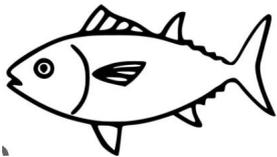
Serve 8 a 10 pessoas / Tempo de preparo: 30 a 40 minutos

INGREDIENTES:

1kg de filés de atum cortados em cubos
200g de tomate sem sementes
200g de pepino
100g de cebola
100g de cebolinha verde
1 -2 xícaras de creme de coco
100ml de suco de limão espremido na hora
Tempere com sal marinho a gosto

COMO FAZER:

Peça a um adulto ajudar com o corte dos ingredientes.
Corte os filés de atum em cubos pequenos (2 a 3cm)
Corte os tomates, pepino, cebola e cebolinha em pedaços pequenos.
Em uma tigela coloque o atum e os vegetais picados, adicione o suco de limão e misture os ingredientes. Adicione o creme de coco e sal e misture tudo. Prove e adicione mais sal, se necessário.
Para melhor resultado, coloque na geladeira por 30 minutos a uma hora antes de servir.



LISTA DE COMPRAS

Atum
Tomate
Pepino
Cebola
Cebolinha verde
Creme de coco
Suco de limão
Sal marinho

Este é um dos muitos pratos tradicionais das Ilhas Cook. Nas Ilhas Cook chamamos este prato de IKA MATA, que em português é 'peixe cru'.

Como chamam este prato no seu país? (Ceviche)

O melhor deste prato é que não se precisa de forno. Assegure-se que um adulto ajude na preparação.

BOM APETITE!

KAI MEITAKI