

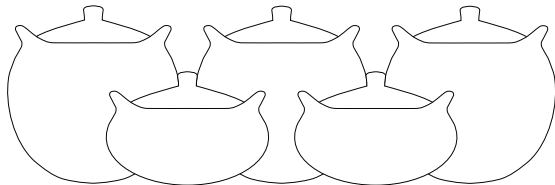
- 1 kg de filets de poisson blanc\*
- 50 ml d'huile de palme
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron jaune épépiné
- 1 poivron rouge épépiné
- ½ kg de tomates
- le jus d'un ½ citron vert
- 3 cuillères à soupe de ciboulette
- 250 ml de lait de coco
- ± 200 ml de fumet de poisson
- sel, poivre
- 1 piment doux ou du piment de Cayenne
- 1 bouquet de coriandre haché

\* lotte, cabillaud, ... rincés à l'eau froide et coupés en gros morceaux.

Vous pouvez également utiliser de grosses crevettes.

**La moqueca est un plat traditionnel brésilien de Bahia,  
où les influences culturelles africaines sont fortes.**

Faire mariner le poisson avec le sel, le poivre et le jus de citron vert pendant 30 minutes. Découper grossièrement l'oignon, les poivrons, les tomates, la ciboulette, l'ail et la moitié de la coriandre. Les mettre dans la cocotte et les faire mijoter à feu doux en mouillant avec le fumet de poisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants. (Vous pouvez préparer un bouillon de poisson maison en utilisant la tête et les arrêtes). Verser le lait de coco et l'huile de palme (ou d'olive). Ajouter le piment doux ou le piment de Cayenne et la coriandre. Disposer délicatement les morceaux de poisson sur les légumes. Assaisonner. Porter le plat à ébullition pendant 5 minutes. Servir avec du riz blanc.



Retrouvez d'autres recettes ainsi que nos produits sur [www.indigena.be](http://www.indigena.be)

**Matière:** 100% argile, ni plomb ni vernis. **Utilisation:** gaz, électricité, four, micro-ondes, sauf induction. **Entretien:** avant 1ère utilisation, remplir le récipient d'eau à moitié et le mettre 30 min au four à 200°C. Des variations de teintes peuvent apparaître au contact d'une source de chaleur excessive. Le lave-vaisselle est autorisé mais pas conseillé. Évitez les changements brusques de température et l'utilisation d'ustensiles trop tranchants.

## MOQUECA DE BAHIA

for 6 guests

COOKING WITH LA CHAMBA BLACK POTTERY  
BY INDIGENA

40 min

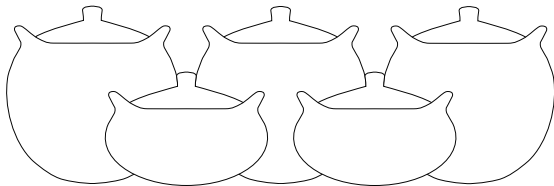
- 1 kg of white fish fillets\*
- 50 ml palm oil
- 2 onions
- 3 cloves of garlic
- 1 yellow pepper, seeded
- 1 red pepper, seeded
- ½ kg of tomatoes
- juice of ½ lime
- 3 tablespoons chopped chives
- 250 ml coconut milk
- ± 200 ml fish stock
- salt, pepper
- 1 sweet chili or Cayenne pepper
- 1 bunch of chopped coriander

\* monkfish, cod, ... rinsed in cold water and cut into large pieces.

You can also use large prawns.

**Moqueca is a traditional Brazilian dish from Bahia with strong African cultural influences.**

Marinate the fish with salt, pepper and lime juice for 30 minutes. Roughly chop the onion, peppers, tomatoes, chives, garlic and half of the coriander. Put them in the cocotte, moisten with the fish stock and simmer over low heat until the vegetables are tender. (You can prepare a homemade fish stock using the head and bones). Pour in the coconut milk and palm (or olive) oil. Add the sweet chili or cayenne pepper and coriander. Carefully arrange the fish pieces on the vegetables. Season with salt and pepper. Bring the dish to the boil for 5 minutes. Serve with white rice.



To find out more about our products & other recipes, head over to [www.indigena.be](http://www.indigena.be)

**Material:** 100% natural clay, without paint or lead. **Usage:** Can be used to cook on gas, electricity, in the oven or in the microwave (with the exception of induction). **Maintenance:** Before using your pot for the first time, fill the bowl halfway with water and place it in the oven at 200°C for 30 min. Differences in colour can appear on the product due to contact with extreme heat. Use of dishwasher is allowed, but not recommended. Avoid strong & sudden changes in temperature and avoid using sharp utensils.

## MOQUECA DE BAHIA

voor 6 gasten

KOKEN MET ZWARTE POTTEN VAN LA CHAMBA  
BY INDIGENA

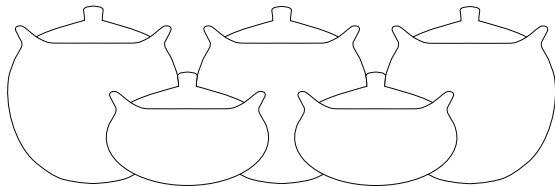
40 min

- 1 kg stevige witte visfilets\*
- 50 ml palmolie
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 gele paprika, ontpit
- 1 rode paprika, ontpit
- ½ kg tomaten
- sap van ½ limoen
- 3 eetlepels gehakte bieslook
- 250 ml kokosmelk
- ± 200 ml visfond
- zout, peper
- 1 rode peper of cayennepeper
- 1 bos koriander, gehakt

\* Zeeduivel, kabeljauw, ... afgespoeld in koud water en in grote stukken gesneden.  
U kunt ook grote garnalen gebruiken.

**Moqueca is een traditioneel Braziliaans gerecht uit Bahia,  
met sterke invloeden uit de Afrikaanse cultuur.**

Marineer de vis met zout, peper en limoensap gedurende 30 minuten. Snijd de ui, paprika's, tomaten, bieslook, knoflook en de helft van de koriander grof. Doe dit in de kookpot, bevochtig ze met de visbouillon en laat ze op laag vuur sudderen tot de groenten gaar zijn. (u kan zelf visbouillon maken met de kop en de graten). Giet de kokosmelk en palmolie (of olijfolie) erbij. Voeg de rode peper of cayennepeper en koriander toe. Leg de stukken vis voorzichtig op de groenten. Breng op smaak met zout en peper. Breng het gerecht aan de kook gedurende 5 minuten. Serveer met witte rijst.



Ontdek meer over onze producten & recepten via [www.indigena.be](http://www.indigena.be)

**Materiaal:** 100% natuurlijke klei, zonder verf of lood. **Gebruik:** Kan gebruikt worden op gas en elektrisch vuur, in de oven en in de microgolf (behalve inductie). **Onderhoud:** Vóór het eerste gebruik, vul de pot of schaal tot de helft met water en verwarm gedurende 30 min op 200°C. Kleurverschillen kunnen ontstaan bij contact met een te sterke open vlam. Vaatwas is toegestaan, maar niet aangeraden. Vermijd blootstelling aan hoge temperaturen en het gebruik van te scherp keukengerei.

