

POLACA DO GUGA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

2 xícaras grandes de arroz

500 g de polaca do alasca ou 5 filés de polaca do alasca

5 batatas inglesas pequenas

1 cebola branca média

2 tomates

1/2 pimentão verde

coentro com folha e talo

cebolinha

2 molhos de tomate prontos

2 colheres de requeijão

1 pitada de sal

1 sachê de tempero em pó para legumes

MODO DE PREPARO

Deixe o peixe descongelar em um recipiente a parte

Prepare o arroz da maneira tradicional

Descasque e coloque as batatas para cozinhar

Depois de cozidas, reserve

Coloque os filés descongelados, lado a lado, em um refratário próprio para micro-ondas

Sobre ele, espalhe o tempero em pó e a pitada de sal

Procure temperar dos dois lados de cada filé

Reserve

Deixe apurar enquanto cuida dos complementos da receita

Corte os tomates, cebola e pimentão em pedaços médios, grosseiros

Pique coentro e cebolinha com folhas e talos, em pedaços miúdos

Espalhe tudo sobre os filés de peixe no refratário

Em uma vasilha, com uma colher, misture os 2 molhos de tomate e as 2 colheres de requeijão até obter um molho homogêneo

Derrame o molho sobre os filés e a verdura

Não mexa

Coloque o refratário no micro-ondas com a tampa semiaberta ou seguindo orientações do fabricante

Cozinhe no micro-ondas, na potência média, por 10 minutos

Pronto

Sirva com arroz e batata

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13693-polaca-do-guga-no-micro-ondas.html>