

# 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>