

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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