PEIXE DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

5 filés de peixe "Saint Peter" (500 g)

1 sachê de caldo de camarão

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 cebola pequena cortada em rodelas (100 g)

1/2 pimentão verde pequeno picado (50 g)

1/2 xícara de polpa de tomate (100 g)

2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

Em um refratário médio, coloque o peixe e faça cortes superficiais nos filés, sem cortá-los até o fim.

Polvilhe com o caldo e junte o azeite, a cebola, o pimentão e a polpa de tomate.

Cubra com filme plástico, fazendo alguns furos para a saída do ar e leve ao micro-ondas, em potência média por 8 minutos.

Retire do micro-ondas, salpique a salsa e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13865-peixe-de-micro-ondas.html