

FILÉ DE POLACA COM ABOBRINHA CREMOSA

INGREDIENTES

2 filés de polaca
1/2 abobrinha
4 dentes de alho
10 pimentas biquinho cortadas ao meio, sem semente
2 colheres de requeijão
Champignons
Curry
Pimenta com cominho
Salsinha
Sal do rosa (opcional)
Cebola em rodela verticais (opcional)

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal rosa e pimenta com cominho.

Em seguida, leve ao forno médio por 10 minutos.

Em um refratário coloque as abobrinhas, o alho cortado ao meio, os champignons, a pimenta biquinho, o requeijão e o curry.

Misture bem e coloque por cima do filé de peixe, e em seguida deixe assar por mais 15 minutos (ou até que os legumes estejam cozidos).

Sirva ainda quente!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17217-file-de-polaca-com-abobrinha-cremosa.html>