

FILÉ DE POLACA COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 filés de polaca
4 rodela de batatas
4 rodela de abobrinhas
4 rodela de berinjelas
1 limão
Sal e pimenta com cominho a gosto
Páprica e curry a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta e limão.

Asse por 25 minutos os filés, e após esse tempo, acrescente as batatas.

Após 10 minutos ou quando as batatas estiverem ao ponto, coloque a abobrinha e as berinjelas e deixe assar.

Lembre-se de dar aquela temperadinha nos legumes também para que fiquem saborosos.

E está pronto, sirva com azeite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17284-file-de-polaca-com-legumes.html>