

ABADEJO FANTÁSTICO DA ANA

INGREDIENTES

500 g de filé de Abadejo
2 batatas baroa
2 batatas inglesas
1 abobrinha
1 xícara de azeite
1 cebola
5 dentes de alho
Suco de 1 limão
1 sachê de tempero em pó toque de limão
1 colher de pimenta-do-reino
1 xícara de água
1 colher de majoricão seco de sachê
1 colher de alho, salsa e cebola secas de sachê
1 pitada de açafrão-da-terra
1 fio de mel
1 pitada de açúcar
1 e 1/2 xícara de purê de tomate
1 colher de requeijão light
1 lata de creme de leite light
100 g de mussarela ralada
1 pacote pequeno de parmesão ralado
2 tomates italianos

MODO DE PREPARO

Coloque a água para ferver em uma panela média.

Corte as batatas baroa em rodela, a batata inglesa em forma de canoa e a abobrinha em cubos.

Acrescente tudo na água fervente e só desligue quando estiverem macios (gosto dessa diversidade de formas, mas pode cortar na forma que preferir).

Pique a metade de uma cebola e os 5 dentes de alho.

Em uma outra panela, coloque a xícara de azeite e, quando estiver quente, adicione a cebola e o alho. Refogue um pouco, acrescente o suco do limão, o sachê do tempero em pó e a pimenta-do-reino.

Mexa um pouco e acrescente a xícara de água, o manjeriço, o açafrão e o tempero misto de alho, salsa e cebola secas.

Mexa bem e acrescente 1 fio de mel e a pitada de açúcar, para amenizar a acidez.

Acrescente o purê de tomate e mexa bem.

Adicione a colher de requeijão e a lata de creme de leite, mexa até engrossar e desligue.

Em um refratário médio, coloque os legumes cozidos e adicione um pouco de azeite e pimenta-do-reino. Cubra com os filés de abadejo.

Coloque o molho por cima do peixe, salpique a mussarela e o parmesão.

Enfeite com os tomates e o restante da cebola cortados em forma de canoa.

Preaqueça o forno a 180° C por 10 minutos, coloque o refratário no forno e asse por 20 minutos a 200° C.

Sirva-se à vontade e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18160-abadejo-fantastico-da-ana.html>