ENSOPADO DE FILÉ DE PEIXE EMPANADO E ASSADO

INGREDIENTES

FILÉS DE PEIXE:

Filés de peixe:2 kg de filé de merluza ou pescada

4 limões

2 colheres (sopa) de alho triturado

1 colher (sopa) de sal

2 ovos batidos

2 xícaras (chá) de fubá

2 xícaras (chá) de farofa pronta de mandioca

1 kg de batatas

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

PARA O MOLHO:

Para o molho:1 xícara (chá) de azeite de dendê

400 ml de leite de coco

1 colher (sopa) de sal

1 sachê de molho de tomate tradicional

2 latas de creme de leite

2 colheres (sopa) de pimenta vermelha

4 colheres (sopa) de orégano

4 cebolas grandes cortadas em fatias em meia-lua

6 tomates cortados em oito partes, sem sementes

200 g de azeitona preta sem caroço

2 latas de atum em conserva drenados

PARA FINALIZAR:

Para finalizar:6 ovos cozidos e cortados em rodela

1 maço de salsinha picado

MODO DE PREPARO

FILÉS DE PEIXE:

Filés de peixe:Coloque os filés de peixe em um recipiente de vidro.

Coloque os temperos nos filés (limão, alho e sal e deixe reservado por 1 hora).

Coloque os ovos batidos com o fubá e a farofa pronta de mandioca nos filés e misture tudo até que fiquem bem cobertos.

Descasque as batatas e corte em rodelas.

Unte uma assadeira com azeite de oliva, coloque as rodelas de batata e, sobre elas, os filés de peixe empanados.

Asse por 1 hora no forno alto.

MOLHO:

Molho:Em uma panela, coloque o azeite de dendê, o leite de coco, o molho de tomate, o creme de leite, a pimenta vermelha, o sal, o orégano, a cebola, o tomate, a azeitona preta e o atum moído e refogue tudo por 30 minutos.

MONTAGEM:

Montagem:Coloque os filés de peixe empanados e assados no molho na panela junto com as rodelas de batata.

Sobre o molho, coloque as rodelas de ovos cozidos bem distribuídos e finalmente espalhe a salsinha picada uniformemente.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19300-ensopado-de-file-de-peixe-empanado-e-assado.html