

PEIXE PERFEITO

INGREDIENTES

2 a 3kg de pintado sem os espinhos cortados em pedaços de 5cm de largura

1/2 pimentão verde cortado em tiras

1/2 pimentão vermelho cortado em tiras

1/2 pimentão amarelo cortado em tiras

2 tomates cortados no sentido do comprimento

2 cebolas em rodelas

cheiro-verde

sal, pimenta, limão, alecrim e azeite para tempero do peixe

azeitonas a gosto

palmitos a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal, pimenta, limão, alecrim e azeite e deixe marinar por 40 minutos.

Faça numa chapa ou uma frigideira que caiba todo o peixe.

Preaqueça a chapa, unte-a com azeite e frite a metade das cebolas e depois coloque os pedaços de peixe.

Vá grelhando-os até que seque a água, quando já estiver grelhado retire-os e coloque em um prato.

Utilize a mesma chapa para refogar os legumes, primeiro as cebolas, dê uma leve douradas e coloque os pimentões.

Refogue por uns 4 minutos e coloque os tomates.

Continue a refogar, mas não deixe secar todo o suco dos tomates.

Adicione o peixe e misture com os outros ingredientes.

Depois que desligar coloque as azeitonas, o cheiro-verde e o palmito.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19431-peixe-perfeito.html>