

PEIXE COM LEGUMES DIETA DUKAN

INGREDIENTES

300 g de filé de merluza

50 g de cogumelos picados

3 tomates médios

1 cebola grande

1 abobrinha italiana pequena

1 pimentão verde pequeno

azeite

orégano

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte em rodelas a cebola, os tomates, a abobrinha e o pimentão.

Corte os filés de merluza em pedaços médios.

Em uma panela, faça camadas: cebola, abobrinha, tomate, peixe.

Coloque um pouco de sal e azeite por cima do peixe.

Continue as camadas: tomate, abobrinha, pimentão e por último os cogumelos.

Coloque mais um pouco de sal, orégano e azeite.

Leve ao fogo baixo por uns 20 minutos, até que tudo esteja cozido e o caldo um pouco reduzido.

Pronto, é só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19548-peixe-com-legumes-dieta-dukan.html>