

# 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 rodela 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>