

FILÉ DE PEIXE AO FORNO

INGREDIENTES

500 g de filé de peixe (usei tilápia)
2 tomates médios
2 batatas médias
1 cebola grande
azeitonas em rodelas a gosto
cheiro-verde a gosto (coentro e cebolinha)
azeite a gosto
1/2 limão
2 colheres de mostarda
1/2 sachê de molho de tomate
alho batido com sal a gosto
tempero pronto em pó para carnes e para salada a gosto (verde e vermelho)
1 caixa de creme de leite
1/2 copo de água

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho: Em uma panela, coloque um fio de azeite acrescente o extrato de tomate e meio copo de água.

Coloque um pouco de tempero em pó para carnes e a mostarda, prove, se necessário acrescente mais mostarda e tempero em pó.

Quando levantar fervura, abaixe o fogo, misture o creme de leite e desligue, reserve.

MONTAGEM:

Montagem: Unte um refratário com azeite, forre o fundo do refratário com as batatas.

Coloque mais um fio de azeite sobre as batatas e tempere-as com sal e tempero em pó para carnes.

Coloque os filés de peixe sobre as batatas.

Faça uma camada de tomates, cebola, azeitona e cheiro-verde sobre o peixe.

Despeje o molho por cima, dê uma balançada no refratário para o molho descer para o fundo.

Leve ao forno, de médio a baixo, por 1 hora ou um pouco mais, o ponto é quando a carne estiver cozida e o molho reduzido.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20847-file-de-peixe-ao-forno.html>