PINTADO AO FORNO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 e 1/2 kg de pintado em postas, sem pele

4 dentes de alho

limão a gosto

3 batatas inglesas

3 batatas doces

3 cenouras médias

1 chuchu

6 tomates bem maduros

3 cebolas médias

1 pimentão verde

1 maço de cheiro-verde (coentro e cebolinha)

1 vidro de leite de coco

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as postas com sal, alho e limão e deixe marinar por cerca de 30 minutos em um refratário grande, onde será feito todo o preparo.

Descasque e pique em pedaços médios, os legumes.

Retire o peixe do refratário e arrume, no tempero, os legumes.

Polvilhe sal a gosto e azeite.

Coloque as postas de peixe, por cima dos legumes e cubra com o tomate picadinho com cebola, pimentão, cheiro-verde, pimenta a gosto, leite de coco e um fio de azeite.

Leve ao forno, por 20 minutos coberto com papel-alumínio, e depois retire para engrossar o caldo, por mais 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21282-pintado-ao-forno-com-legumes.html