

FILÉ DE PIRARUCU GRELHADO COM ERVAS, LEGUMES E BATATA DOCE

INGREDIENTES

400 g de filé de pirarucu

1/2 xícara de ervilha

1/2 xícara de milho

1/2 xícara de vagem picada

1/2 xícara de cenoura picada em cubos pequenos

1/2 xícara de brócolis

1 limão

2 dentes de alho

sal

tempero

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de pirarucu com o suco do limão, alho, sal, manjerona, chimichurri, salsa, alecrim e tomilho e reserve por 30 minutos.

Descasque a batata doce, corte em rodela e cozinhe no vapor.

Quando a batata já estiver ficando cozida, coloque o milho, ervilha, vagem, cenoura e o brócolis para cozinhar junto.

Esquente uma frigideira e coloque um fio de azeite.

Coloque o filé para grelhar até dourar.

Vire e deixe dourar a outra banda.

Retire o filé e coloque em uma travessa, espalhando os ingredientes cozidos por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21514-file-de-pirarucu-grelhado-com-ervaslegumes-e-batata-doce.html>