

ARCO-IRES DE BADEJO (CHEF PEDRO CASSIANO)

INGREDIENTES

1 kg filé de badejo

1 pimentão amarelo

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

5 tomates

2 cebolas médias

3 ramos de alecrim

400 ml de leite de vaca

4 colheres de coco ralado

4 colheres (sopa) de azeite de dendê

azeite de oliva

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o badejo com o azeite de dendê sal e pimenta-do-reino e deixe separado por 20 minutos.

Pique a cebola e os pimentões em quadradinhos pequenos e os tomates em quadrados médios.

Frite a cebola com o azeite, acrescente os pimentões e por último os tomates.

Coloque o leite, o coco e dê uma mexida, coloque o peixe por cima, tampe e dê uma leve empurrada nos filés de 5 em 5 minutos para que o peixe não grude na panela, mas cuidado para que eles não quebrem.

Deixe no forno médio por aproximadamente 60 minutos, depende do fogão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22932-arco-ires-de-badejo-chef-pedro-cassiano.html>