

# MERLUZA A PANGARÉ

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de vagem picadinha  
8 tomates cereja  
1 tomate sem semente  
50 g cogumelo fatiado  
1 pimenta dedo-de-moça  
4 filés de merluza  
2 ovos  
3 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado  
1/2 limão  
1 colher (sopa) rasa de gengibre ralado  
sal  
pimenta-do-reino  
azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Ponha os filés em uma vasilha e, por cima, acrecente os ovos fritos.

Por cima de tudo, adicione o molho com os legumes.

E é só servir acompanhado de arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24925-merluza-a-pangare.html>