

QUEBRA MAR

INGREDIENTES

2 kg de filé de merluza ou pescada

2 kg de berinjela

1 kg de camarão miúdo limpo

500 g de mussarela fatiada

500 g de presunto fatiado

680 g de molho de tomate pronto

500 ml de leite de coco

1 maço de cheiro-verde

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

50 g de gengibre ralado

sal e pimenta a gosto

azeite de oliva a gosto

azeite de soja a gosto

200 g de azeitonas picadas

200 g de champignons picados

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com sal e gengibre e deixe descansar por 30 minutos.

Em seguida, passe os filés na farinha de trigo, frite até estarem dourados e reserve.

Fatie as berinjelas, adicione o sal, passe na farinha de trigo, frite até estarem douradas e reserve.

Em uma panela, frite o alho, a cebola e o cheiro-verde.

Frite por mais alguns minutos e adicione as azeitonas, os champignons, o cheiro-verde, o molho de tomate, o leite de coco e deixe cozinhar por 10 minutos.

Despeje o molho em uma forma e monte uma camada de berinjela, uma de peixe, molho, presunto e mussarela.

Repita o processo até preencher toda a forma e leve ao forno para gratinar por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/25633-quebra-mar.html>