

# FILÉ DE PEIXE AO MOLHO VEGETAL

## INGREDIENTES

300 g de filé de peixe cortado fino  
2 cebolas cortadas em rodela  
2 tomates cortados em rodela  
1 pimentão verde cortado em rodela  
alho a gosto  
sal a gosto  
tempero a gosto  
coentro picado  
1 xícara de leite de coco  
1 xícara de leite de castanha-do-pará (feito em casa)  
1 xícara de água  
azeite

## MODO DE PREPARO

Corte o filé bem fino, para que fique em formato de bifes.

Tempere com sal, alho e o tempero de sua preferência (manjerição, coentro moído, etc).

Deixe descansar em um recipiente tampado, dentro da geladeira por alguns minutos.

Pegue uma panela grossa, de preferência de ferro para não grudar (o segredo da receita está na escolha da panela) e regue com o azeite de oliva (ou, se preferir, utilize óleo de coco).

Faça uma cama de rodela de cebola, usando uma cebola inteira.

Ponha delicadamente os filés sobre a cebola de forma que fiquem espalhados; o ideal é que não fiquem um sobre os outros.

Acrescente uma camada de rodela de cebola por cima do peixe.

Em seguida, uma camada de tomates por cima das cebolas e, por último, uma camada de pimentões por cima dos tomates.

Espalhe o coentro picado por cima e leve a fogo baixo por alguns minutos para soltar a água das verduras.

Quando a água que soltou já estiver secando, misture uma xícara de água com o leite de coco, o leite de castanhas-do-pará e jogue por cima.

Deixe ferver até que cozinhe o peixe, sem mexer para não quebrar os filés.

O ponto fica a gosto, pode ficar com muito molho, ou, se preferir, deixe o molho bem grosso, mais encorpado.

Sirva na própria panela para não quebrar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25794-file-de-peixe-ao-molho-vegetal.html>