

PEIXE COM LEGUMES AO MOLHO DE LEITE DE COCO

INGREDIENTES

1 e 1/2 de peixe, pode ser em posta ou filé

5 dentes de alho amassado

1/4 de cebola picada

1 limão espremido

2 colheres de maionese

1 pitada de orégano

sal a gosto

2 cenouras grandes

3 chuchu

1/2 pimentão em rodela

5 tomates cereja

1 pimenta dedo-de-moça sem caroço

1 cebola cortada em rodela

1 garrafa de 200 ml de leite de coco

queijo ralado

azeite

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com os ingredientes e deixe descansar por 30 minutos.

Cozinhe a cenoura e o chuchu de modo que eles fiquem ao dente.

Em uma panela, coloque azeite, em fogo alto sele o peixe.

Em um pirex grande, coloque azeite no fundo e coloque os peixes devidamente selados.

Acrescente em seguida o pimentão, o leite de coco, os legumes, a cebola, o tomate e por cima salpique o queijo ralado.

Preaqueça o forno por 10 minutos em temperatura de 280° C.

Cubra o pirex com papel alumínio e leve no forno por 40 minutos.

Retire o papel alumínio e deixe por 20 minutos.

Pode servir arroz com brócolis como acompanhamento.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26506-peixe-com-legumes-ao-molho-de-leite-de-coco.html>