

MOQUECA DE FILÉ DE SOLHA

INGREDIENTES

500 g de filé de peixe solha sem pele e espinha

1 tomate sem semente picado

1 pimentão cortado em fatias

1 cebola cortada em rodelas

1 dente de alho picado

6 colheres (sopa) de azeite de dendê

água até cobrir o peixe

cheiro verde a gosto

sal a gosto

1 pitada de alecrim

tempero baiano a gosto

1 caixa pequena de creme de leite

MODO DE PREPARO

Corte os filés de peixe solha em 4 partes e tempere com sal, alecrim, tempero baiano.

Deixe descansar por 2 horas

Aqueça uma panela grande com o azeite de dendê e coloque o alho e a cebola para refogar.

Em seguida, coloque o pimentão e tomate junto com o peixe e misture todos os ingredientes.

Coloque água até cobrir o peixe e deixe ferver por 3 minutos.

Por último, coloque o creme de leite, o cheiro verde e deixe cozinhar por 5 minutos.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26632-moqueca-de-file-de-solha.html>