FAROFA DE PEIXE COM LEGUMES

INGREDIENTES

670 g de cenoura com casca

670 g de tomate

610 g de salsa com talos

670 g de talos de brócolis

670 g de talos de couve-flor

340 g de cebolinha

1 kg de farofa pronta de mandioca tradicional

150 g de sal

300 g de óleo de soja

300 ml de vinagre

10 g de orégano

2 kg de filé de tilápia

10 g de alho

MODO DE PREPARO

Marine o peixe com alho, o orégano, o sal e o vinagre

Em separado, refogue os talos de brócolis, de couve

Rale as cenouras, pique os tomates e a cebolinha

Misture tudo com o peixe desfiado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2692-farofa-de-peixe-com-legumes.html