

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE TOMATE COM LEITE DE COCO

INGREDIENTES

10 filés de pescado (ou de merluza) limpos

suco de 2 limões sal e pimenta-do-reino a gosto

2 ramos de alecrim (só as folhas)

1 cebola cortada em rodelas finas

1 pimentão verde pequeno, sem semente, cortado em rodelas finas

1/2 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em rodelas finas

2 xícaras de molho de tomate

1 vidro (200 ml) de leite de coco

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de pescado com suco de limão, sal, pimenta-do-reino e o alecrim.

Deixe descansar por cerca de 1 hora.

Em uma travessa que possa ir no micro-ondas, disponha em camadas os filés, a cebola e os pimentões verde e vermelho.

Em uma vasilha, misture o molho de tomate e o leite de coco e junte à travessa.

Cubra com papel-filme bem esticado.

Faça furos nele com a ajuda de um garfo.

Leve ao micro-ondas em potência alta por 15 minutos ou até que o molho esteja fervendo e o peixe a ponto de despedaçar.

Descubra o refratário cuidadosamente e sirva.

Combina com purê de batata e mix de folhas verdes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27077-file-de-peixe-ao-molho-de-tomate-com-leite-de-coco.html>