

MAPARÁ PICANTE À BAP

INGREDIENTES

8 filés de mapará
2 cebolas médias
3 tomates médios
6 batatas grandes
2 pimentas dedo-de-moça
4 dentes de alho grande
4 limões
1 sachê de molho de tomate
sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificar, o suco dos limões, pimenta, alho e o sal.

Cubra os filés, banhando com a mistura batida no liquidificar, deixe descansar por 30 minutos.

Cozinhe as batatas em rodelas até ficarem "al dente".

Cubra o fundo do refratário com os tomates cortados em rodelas, e a cebola também.

Coloque os filés em cima das cebolas e tomates no refratário, e por cima as batatas já cozidas.

Regue com o molho de tomate e orégano.

Feche o refratário com papel alumínio.

Deixe assar por cerca de 40 minutos, tire o papel alumínio e deixe dourar por mais 20 minutos.

O tempo para dourar e assar, varia conforme a potência do forno.

Sirva com arroz branco, ou purê de batatas.

Um bom vinho e uma ótima companhia, sempre deixam a refeição inesquecível.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28034-mapara-picante-a-bap.html>