

MOQUECA DE FILÉS DE MERLUZA (LÚCIO CEZAR)

INGREDIENTES

1 kg de filés de merluza
1 limão
4 colheres de azeite
2 dentes de alho amassadinhos
2 cebolas picadinhas
3 tomates sem sementes picadinhos
1 maço de cebolinha picadinha
1 maço de coentro picadinho
1 colher de café de colorau (coloquei bem cheia)
azeitonas a gosto
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os filés de merluza num recipiente e esprema o suco de 1 limão por cima deles.

Lave-os ligeiramente para retirar o excesso de limão.

Reserve-os.

Coloque uma panela grande, de preferência de barro, no fogo e frite o alho no azeite, coloque as cebolas e frite por alguns minutos.

Coloque então os tomates, metade dos temperinhos verdes e o colorau.

Misture os ingrediente e vá arrumando os filés de merluza de modo que todos peguem os temperos.

Coloque sal e pimenta a gosto, salpique o restante dos temperinhos verdes e as azeitonas.

Tampe a panela e deixe cozinhar por uns 10 minutos ou até que os filés fiquem cozidos.

Na hora de servir, se gostar, regue com um pouco mais de azeite.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28056-moqueca-de-files-de-merluza-lucio-cezar.html>