

FILÉ DE POLAKA COM BATATA AO MOLHO

INGREDIENTES

1 kg de filé de polaka ou merlusa
1 kg de batata baronesa
1 molho de coentro
2 cebolas
1 pimentão
3 tomates
5 colheres de sopa de molho de tomate
1 cabeça de alho
2 limões
sal
colorau ou sazón
azeite

MODO DE PREPARO

Soque o 1 cabeça de alho, coloque sal a gosto e suco de 2 limões grandes.

Coloque os filés nesse tempero e se quiser adicione sazón ou colorau e reserve.

Descasque as batatas e corte-as em rodela, não muito finas e deixe-as na água para que não escureçam.

Corte as cebolas, tomates e pimentão, todos em rodela e o coentro.

Em uma panela grande, ou caçarola, faça um fundo com azeite, mas não muito.

Monte uma camada de cebola, tomate, pimentão, batata e coentro e uma camada com o filé de polaka.

Repita o processo até que os ingredientes terminem, lembrando de deixar um pouco dos temperos para por por cima.

Colocar um pouco mais de azeite por cima, tampar e levar ao fogo.

Não é necessário por água, somente o tempero do peixe e o azeite.

Os temperos e o peixe soltam a água para cozinhar a batata.

Nem precisa por mais sal, além do que já está no tempero do peixe, que também vai pra panela.

Quando começar a ferver, adicionar um pouco do molho de tomate nas laterais e tampe novamente. Quando as batatas estiverem cozidas, pode apagar o fogo e é só saborear!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28985-file-de-polaka-com-batata-ao-molho.html>