MOQUECA DE FILÉ DE BUDIÃO

INGREDIENTES

6 filés de budião

1 limão

2 tomates sem sementes picadinhos

1 cebola grande picadinha

2 dentes de alho amassadinhos

1 maço de cebolinha picadinha

1 maço de coentro picadinho

6 colheres de sopa de azeite

azeitonas, colorau, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Passe suco de limão nos filés de budião, passe na água filtrada.

Reserve.

Numa panela, de preferência de barro, coloque 3 colheres de sopa de azeite.

Quando o azeite estiver quente, frite o alho, depois coloque a cebola e tomates e deixe ferver uns minutos.

Coloque azeitonas, colorau, sal e pimenta a gosto.

Coloque a metade dos temperinhos verdes e com muito cuidado vá arrumando os filés de budião, de maneira que os temperos fiquem também um pouco por cima deles.

Tampe a panela e deixe ferver por uns 5 minutos.

Observe o cozimento.

Quando estiver cozido, coloque o restante dos temperinhos verdes e azeite.

Sirva bem quente.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29212-moqueca-de-file-de-budiao.html