

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

Passa 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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