

FILÉ DE PANGASIUS ASSADO

INGREDIENTES

500 g de filé de pangasius congelado (ou qualquer outro peixe de preferência)

6 batatas em rodelas

2 tomates em rodelas

2 cebolas em rodelas

1/2 cebola em cubos

2 colheres (sopa) de alho amassado

2 colheres (sopa) de mostarda

2 colheres (sopa) de sal

1/2 colher (sopa) páprica picante

2 limões

cheiro-verde a gosto

azeite quanto baste

MODO DE PREPARO

Coloque em uma vasilha, o alho amassado, 1 colher de sal, a mostarda, a cebola em cubos, a páprica picante, os limões e um punhado de cheiro-verde picado.

Pegue o peixe e corte-o em tamanhos razoáveis.

Passe os peixes na mistura já preparada e reserve em uma vasilha, se sobrar o tempero jogue por cima (deixe todos os filés com bastante tempero).

Corte as batatas em rodelas, coloque 1 colher de sal nas batatas e reserve.

Corte as cebolas e os tomates em rodelas e reserve.

Em uma assadeira (média) coloque bastante azeite (até cobrir todo o fundo), coloque todas as batatas, os filés de peixe devem ser colocados sob as batatas, depois os tomates, cobrindo todos os filés e as cebolas por cima dos tomates.

Jogue o restante do cheiro-verde e se quiser pode colocar algum tempero (pimenta-do-reino, orégano) ou deixe sem nenhum, regue com bastante azeite.

Em um forno preaquecido a 180°C coloque a assadeira por cerca de 40 minutos (depende do seu forno) à 200°C.

Desligue o forno e sirva-se.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33535-file-de-pangasius-assado.html>