PEIXE AO FORNO COM PIMENTÕES E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe (eu uso linguado ou merluza)

1 limão siciliano

1/2 copo vinho branco seco

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão verde

1/2 pimentão amarelo

300 g de brócolis cozido no vapor

1 cebola grande

azeitona preta a gosto

azeite

molho shoyu a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave os filés de peixe e deixe de molho no suco do limão siciliano por meia hora.

Retire o suco do limão, acrescente sal a gosto (ou outro tempero que você goste) e 1/2 copo de vinho branco. Deixe marinar por 20 minutos.

Enquanto isso corte os pimentões em tiras e dê uma refogada numa frigideira com um pouco de azeite e shoyu.

Cozinhe o brócolis no vapor e reserve.

Regue um pirex com bastante azeite.

Disponha sobre ele a cebola picada em rodelas, o peixe, as azeitonas, os pimentões e enfeite com o brócolis.

Regue um pouco de azeite por cima de tudo.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido por 25 minutos a 180ºC.

Sirva com arroz.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33948-peixe-ao-forno-com-pimentoes-e-brocolis.html