

ASSADO DE FILÉ DE POLACA

INGREDIENTES

1 kg de filé de polaca do alasca
10 batatas pequenas lisas
2 tomates grandes
2 cebolas médias
1 cabeça de alho
1 pimentão verde pequeno
20 g de orégano
1 colher de chá de pimenta-do-reino
coentro verde sem semente
salsinha
cebolinha
1 limão pequeno sem sementes
50 ml de vinagre de álcool

MODO DE PREPARO

TEMPERO:

Tempero: Coloque no liquidificador, 5 dentes de alho, uma pequena porção a gosto do coentro, meia cebola picada, 50 ml de vinagre, meio pimentão, 5 ramos de cebolinha e da salsinha, a pimenta-do-reino, um pouco de sal a gosto, 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem.

Pique em pedacinhos o limão e jogue-o dentro do liquidificador. Bata tudo vigorosamente até obter um creme pastoso e verde.

Descasque as batatas, corte os tomates e o que sobrou das cebolas e do pimentão em rodela.

Pegue os filés e salgue-os a gosto, mentalize coloca-los na forma em 2 andares.

Coloque generosamente o azeite de oliva no fundo da forma.

Acomode 3 ou 4 filés, preencha os espaços com as rodela de tomate, cebola e pimentão.

Após isto feito, preencha a forma até quase cobrir o peixe com o delicioso tempero batido no liquidificador, não use mais que a metade.

Repita o procedimento no segundo andar e acrescente o orégano.

Respingue azeite de oliva por cima, cubra com papel alumínio e leve ao forno até começar a secar o suco do seu tempero, após isto, descubra-o e deixe-o gratinar até secar totalmente o caldo.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34068-assado-de-file-de-polaca.html>