

FILÉ DE POLACA AO MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

3 filés grandes de peixe polaca cortados em dois

2 cebolas médias (ou 1 grande)

suco de 1 limão

2 copos de molho branco caseiro

4 dentes grandes de alho picado/socado

pimenta de cheiro a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o alho, pimenta, sal e limão.

Doure os filés em uma frigideira antiaderente.

Arrume todos em uma panela grande e coloque o molho por cima.

Corte a cebola em rodela e arrume sobre os peixes.

Leve ao fogo alto por 10 minutos ou até que o molho encorpe com o peixe.

Sirva com salada verde e arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34235-file-de-polaca-ao-molho-branco.html>