

FILÉ DE MERLUZA NO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza
1/2 xícara de azeite
1 pimentão
2 cebolas
2 tomates
pimenta-do-reino
sal a gosto
4 batatas grandes
1 saquinho de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com pimenta-do-reino e sal a gosto.

Em uma forma média coloque o azeite, o pimentão picado, as cebolas picadas e os tomates picados.

Em seguida coloque os peixes já temperados.

Em uma panela de pressão cozinhe as batatas como quem fosse fazer um purê.

Depois faça um purê com as batatas já cozidas.

Com o purê pronto jogue-o por cima do peixe já na forma. Por cima polvilhe o queijo parmesão.

Deixe assar por cerca de 40 minutos com o papel alumínio.

Retire o papel alumínio e deixe dourar por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34416-file-de-merluza-no-forno.html>