

FILÉ DE PEIXE À PARMEGIANA ASSADO

INGREDIENTES

3 filés grandes de peixe (pode ser qualquer tipo)

1 ovo batido

farinha de trigo para empanar os peixes

1 fatia de mussarela para cada filé

1 colher de azeite

1 pacote de molho de tomate pronto

1/2 cebola picada

1/2 xícara de água

sal a gosto

manjericão

cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

Tempere os peixes com sal.

Passe-os na farinha, depois no ovo e novamente na farinha.

Coloque em um refratário e leve-os para assar em fogo baixo por 15 minutos cobertos com papel alumínio.

Enquanto isso, vá preparando o molho.

Em uma panela aqueça o azeite e frite as cebolas.

Acrescente o molho de tomate pronto, tempere com sal, manjericão e o cheiro verde.

Deixe ferver um pouco.

Após os 15 minutos, retire o peixe do forno, acrescente o molho e cubra os filés com a fatia de mussarela.

Asse por mais 15 minutos ainda coberto com o papel alumínio.

Retire do forno e sirva com arroz branco e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34498-file-de-peixe-a-parmegiana-assado.html>