

FILÉ DE PEIXE DE FORNO

INGREDIENTES

3 pedaços de filé de peixe grandes

3 batatas médias

2 e 1/2 tomates pequenos

1/2 cebola

cheiro verde (salsa e cebolinha) à gosto

manjerição a gosto

orégano a gosto

azeite a gosto

sal a gosto

alho picado a gosto

1/2 limão a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o alho picado, sal e o limão e reserve em uma vasilha.

Descasque as batatas e corte em fatias não muito finas, nem muito grossas. Coloque-as em uma panela com água e sal e deixe ferver por cerca de dois minutos.

Em uma panela prepare o molho refogue 2 fatias de cebola picada com azeite, acrescente 1/2 tomate picado, cheiro verde, manjerição, orégano, o molho de tomate e um pouco de água para fazer o molho. Mexa entre cada ingrediente acrescentado para não agarrar na panela. Acrescente os ingredientes na ordem mencionada deixando a água para o final. Deixe ferver e reserve. O processo é rápido e não precisa muito tempo entre um ingrediente e outro.

Pegue um pirex de vidro em que caibam os peixes um do lado do outro, ou dois pirex menores dividindo as porções.

Espalhe as batatas pré-cozidas no fundo do pirex, de forma a cobri-lo totalmente.

Corte os filés de peixe na metade, de forma a fazer 2 porções de cada pedaço.

Arrume os filés de peixe por cima da batata.

Fatie 2 tomates e espalhe por cima do peixe.

Em seguida regue tudo com o molho preparado.

Acrescente por cima de tudo um fio de azeite de forma que abranja todos os peixes.

Leve ao forno por cerca de 30 minutos à 180°C.

Sirva com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada.

Bom apetite a todos!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34606-file-de-peixe-de-forno.html>