

# FILÉ DE POLACA ENSOPADO SIMPLES

## INGREDIENTES

1 kg de polaca do alasca  
2 batatas fatiadas em 10 cm  
2 tomates picados  
1 colher de alho picado  
1 cebola picada ou ralada  
1/2 suco de limão  
1 vidro de leite de coco  
Caldo de legumes  
Cheiro verde a gosto  
Alecrim a gosto  
Sal

## MODO DE PREPARO

Monte os filés na forma.

Acrescente a cebola picada, o alho, o sal e o tomate picado.

Coloque o cheiro verde, o suco de limão e o caldo de legumes.

Coloque as batatas em fatias grossas e, por último, o leite de coco.

Em seguida cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Retire o papel e deixe por mais 10 minutos para dourar as batatas.

Retire do forno e sirva! Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35073-file-de-polaca-ensopado-simples.html>