

# PACU RECHEADO COM FAROFA DE BANANA E COUVE

## INGREDIENTES

1 pacu de aproximadamente 3 kg

6 limões

tempero completo

vinagre balsâmico

azeite de oliva

1/2 peça de bacon

1 peça de linguiça calabresa

2 cebolas

3 tomates

4 bananas da terra

1 maço de couve

1 pacote de farofa temperada

## MODO DE PREPARO

Pegue o peixe com escama e tempere bem utilizando os limões, o tempero pronto, o vinagre balsâmico e o azeite de Oliva, deixe-o descansando por 1 hora.

Nesse período pique os ingredientes para começar o recheio.

Pique o bacon e a calabresa em pedaços pequenos.

Assim como a cebola, o tomate e a banana.

Pique 6 folhas de couve em tiras bem fininhas.

Frite a banana utilizando margarina e reserve.

Em uma panela frite o bacon, depois adicione a cebola até dourar.

Em seguida adicione a calabresa e aguarde por uns 5 minutos até adicionar o tomate.

Após o tomate começar a dissolver adicione a banana já frita e em seguida a couve. Aguarde mais uns 5 minutos e vá adicionando a farofa temperada até ela ficar consistente, em seguida retire do fogo.

Pegue o peixe coloque em uma assadeira e recheie com esta farofa.

Leve ao fogo (aproximadamente 220°C) por 1 hora.

Após esse tempo retire do forno e com o auxílio de um pegador tire o couro junto com as escamas.

E bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35271-pacu-recheado-com-farofa-de-banana-e-couve.html>