

# FILÉ DE POLACA ASSADO AO FORNO

## INGREDIENTES

1 kg g de filé de peixe ( polaca do alasca ou outro qualquer)  
2 batatas grande descascadas em rodela de 0,5 centímetro de espessura  
3 tomates picadinhos  
1/2 pimentão(se ele for grande)  
1 cebola média picada em cubos  
5 colheres (sopa) cheia de milho cozido lata ou sachê  
cheiro verde a gosto  
orégano (opcional)  
1/2 colher (sopa) de sal  
3 dentes de alho (pequenos) bem espremidos  
3 sazóns para peixe  
suco de um limão  
azeite de oliva a gosto (quanto menos acidez melhor)

## MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com sal, o alho, o suco do limão, o sazón e reserve.  
Misture o tomate, cebola, pimentão, milho e tempere com um pouco de sal, orégano e o cheiro verde e reserve.  
Unte um refratário com azeite e forre com as batatas cruas.  
Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate.  
Regue com bastante azeite de oliva.  
Leve ao forno por 30 a 40 minutos.  
Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.  
Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia.  
Bom Apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35596-file-de-polaca-assado-ao-forno.html>