

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 rodelas 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>