

MERLUZA NA PANELA À MINHA MODA

INGREDIENTES

4 filés de Merluza
2 limões
2 tomates
2 batatas médias
1 cebola média
3 dentes de alho
azeite
orégano
pimenta-do-reino
tempero em pó
salsinha
sal

MODO DE PREPARO

Cortar a cebola em pedaços grandes, picar o alho e os tomates em cubos.

Cortar cada filé de merluza em 3 partes e temperar com sal e limão. Deixar tomar gosto por uns 20 minutos.

Colocar um fio de azeite numa panela antiaderente (eu usei uma Wok), e colocar a cebola, deixar dourar e colocar o alho e depois o tomate. Temperar com sal, orégano e pimenta. Quando o tomate começar a murchar (é rapidinho), coloque os pedaços de peixe por cima e salpique 1 saquinho de tempero em pó de sua preferência, eu usei Sazón. Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo baixo por uns 20 minutos. Como não vai água, ele vai cozinhar só na água dos tomates e do peixe. Fica muito saboroso.

Enfim, pegue as batatas, corte em cubos, passe sal e leve para cozinhar no micro-ondas. De acordo com cada micro-ondas é um tempo, aqui no meu coloco 4 minutos, dou uma mexida e volto por mais uns 3 minutos.

Depois é só colocar as batatas cozidas por cima, salpicar salsinha e cheiro verde se quiser.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35787-merluza-na-panela-a-minha-moda.html>