

# LINGUADO DE PANELA

## INGREDIENTES

1/2 kg de filé de linguado  
1 limão  
2 cebolas grandes cortadas em rodela  
2 tomates grandes cortados em rodela  
1 pimentão vermelho cortado em rodela  
1 pimentão amarelo cortado em rodela  
azeite  
sal  
coentro  
pimenta-do-reino  
orégano  
colorau

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de linguado com limão e sal e reserve por 1 hora.

Em uma panela, coloque azeite e forre a panela com metade das cebolas.

Frite um pouco as cebolas.

Acrescente a metade do tomate, pimentão amarelo e vermelho.

Coloque por cima os filés de peixe e acrescente pimenta-do-reino e colorau (a gosto).

Cubra o peixe com o restante da cebola, tomate, pimentão amarelo e vermelho e acrescente orégano e coentro.

Acrescente uma boa quantidade de azeite.

Tampe a panela, em fogo baixo (em torno de 180°C) e deixe cozinhar por 15 minutos.

Apague e fogo.

O peixe fica muito bom servido com arroz com cenoura ralada e salada de alface com tomate salpicado com salsinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35800-linguado-de-panela.html>