

# FILÉ DE MERLUZA COM MOLHO DE AZEITONAS

## INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza  
2 limões (suco)  
1 pedaço pequeno de nabo  
cebolinha  
200 g de azeitonas verdes sem caroço  
1 tomate médio  
1 cebola média  
sal  
pimenta-do-reino  
azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

### PEIXE:

Peixe: Descongele o filé.

Tempere com sal, (não muito, a azeitona do molho já é bem salgada).

Polvilhe com um pouco de pimenta-do-reino e reserve.

### MOLHO:

Molho: No liquidificador coloque o suco de 2 limões.

Acrescente a azeitona (se quiser um pouco da água que vem nela).

Coloque um pedaço de nabo e a cebolinha.

Bata tudo até virar uma pasta verde homogênea.

### MONTAGEM:

Montagem: No refratário, coloque as rodelas finas de tomate e cebola no fundo.

Coloque o peixe por cima.

Regue com bastante azeite de oliva.

Cubra com o molho.

Leve ao forno preaquecido por 25 minutos a 180-210°C.

Aumente para 240°C por mais 15 a 20 minutos.

Pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36754-file-de-merluza-com-molho-de-azeitonas.html>