

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 rodela 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>