

FILÉ DE ANCHOVA GRELHADA

INGREDIENTES

400 g de filé de anchova fresco e limpo

1 limão

sal

pimenta a gosto

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Corte o filé em postas largas.

Tempere os filés com sal, pimenta, alho e o limão.

Reserve por 20 minutos.

Despeje o azeite numa panela antiaderente, aqueça.

Coloque as postas com a pele para baixo, depois vire e pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37901-file-de-anchova-grelhada.html>