

FILÉ DE PEIXE PRÁTICO

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe (4 a 5 postas)
 - 2 tomates em cubos (cubos médios)
 - 1 pimentão verde em cubos (cubos pequenos)
 - 1 cebola picadinha
 - cheiro verde/coentro
 - 2 dentes de alho
 - cebolinha
 - azeite
 - 1 pitada de sal
 - 1 caixa de creme de leite light (pode ser do normal, mas aconselho o light)
 - 1 colher de extrato de tomate
 - 1 colher de catchup
 - 1 colher de mostarda
 - 1 caldo knorr (sabor peixe ou galinha)
 - 1 xícara de água
- Sugestões:
- cubos de batata cozida
 - rodela de cenoura cozida
 - 1 colher de milho verde
- os ingredientes sugeridos por ultimo devem ser acrescentados por ultimo.

MODO DE PREPARO

Regue a panela à vontade com azeite e doure a cebola, cheiro verde e cebolinha.

Acrescente o pimentão e o tomate e deixe refogar um pouco, coloque as postas de peixe, coloque o knorr e esmague ele na panela.

Antes de grudar na panela acrescente a água, extrato de tomate, catchup, mostarda.

Acrescente o creme de leite e deixe ferver. Mexer para não grudar na panela.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39437-file-de-peixe-pratico.html>