

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 esmaguele 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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