

# 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

rodelas 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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