

MOQUECA DE FORNO RÁPIDA

INGREDIENTES

2 peças de filés de merluza

1 dente de alho grande ralado

1/2 cebola ralada

suco de 1/2 limão

1 caixa polpa ou purê de tomate 200g

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

coentro a vontade

2 colheres de sopa de alcaparras

1 batata grande cortada em rodelas

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, tempero os filés de merluza com o alho, cebola, suco de limão, sal e pimenta-do- reino e deixe marinar por cerca de 30 minutos.

Corte a batatas em rodelas e forre o fundo de uma forma de tamanho médio de forma que acomode bem os filés de merluza, sem sobrar muito espaço.

Coloque os filés de merluza na forma já forrada com a batata crua e cubra o peixe com a polpa ou purê de tomate, misture o coentro e as alcaparras.

Cubra a forma com papel alumínio e leve para assar por cerca de 30 a 40 minutos, dependendo de cada forno.

Serve 4 pessoas, se for cozinhar para mais pessoas vá dobrando a receita.

Sirva com uma salada de palmito e arroz branco. Rápido e prático.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40270-moqueca-de-forno-rapida.html>