

FILÉ DE PEIXE SAIN PITTER

INGREDIENTES

1,2 kg de filé de sain pitter
3 cebolas médias
8 tomates vermelhos sem pele e semente
4 dentes de alho
1 pimentão vermelho
2 folhas de louro
suco de 1 limão
cheiro verde (salsa e cebolinha)
azeite a gosto
pimenta-do-reino
10 unidades de alcaparras
noz moscada a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino, noz moscada, molho de alho e reserve na geladeira.

Retire as sementes e peles dos tomates e corte em cubos médios.

Corte as cebolas ao meio e retire a base do talo.

Corte os dentes de alho bem finos.

Pique o cheiro verde.

Fatie o pimentão em tiras.

Em uma panela com azeite frite a cebola e o alho até murchar.

Acrescente o pimentão para refogar.

Junte o tomate.

Junte o cheiro-verde e a pimenta-do-reino.

Escorra os filés.

Numa bandeja refratária coloque um pouco deste recheio e sobre ele acomode os filés, repetindo este processo até finalizar os filés, deixando um pouco do molho para a cobertura.

Regue azeite por cima.

Distribua as alcaparras na bandeja.

Leve ao forno temperatura 180°C por 30 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40645-file-de-peixe-sain-pitter.html>