

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 do 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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