

FILÉ DE CAÇÃO À PARMEGIANA

INGREDIENTES

1 kg de filé de cação sem o osso
300 g de mussarela fatiada
1 lata de molho de tomate pronto
2 limões
1/2 xícara de salsinha ou coentro picado
1 pitada de pimenta do reino
sal a gosto
Azeite a gosto
Orégano a gosto
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de cação já sem o osso com, os limões, a salsinha, a pimenta e o sal.
Deixe na geladeira pelo menos 2 horas, para pegar bem o tempero.
Em uma frigideira aqueça o óleo e frite os filés até ficarem levemente dourados.
Ajeite os filés em uma assadeira antiaderente ou de vidro.
Cubra os filés com a mussarela.
Coloque o molho de tomate cobrindo a mussarela.
Coloque o orégano e o azeite à gosto por cima.
Leve ao forno médio até derreter a mussarela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41813-file-de-cacao-a-parmegiana.html>