

CAÇÃO EXPRESSO

INGREDIENTES

500g de cação em postas temperado

1 berinjela cortada em rodelas

1 abobrinha cortada em rodelas

1 tomate sem sementes picado

1 colher de sopa de margarina

2 colheres de sopa de farinha de trigo

4 colheres de molho ou extrato de tomate

leite a gosto

azeite a gosto

sal a gosto

2 colheres de requeijão cremoso

MODO DE PREPARO

Unte um refratário com um pouco de azeite e disponha as camadas de berinjela e abobrinha.

Por cima coloque as postas de cação já temperadas.

Alterne novamente com os legumes e finalize com uma outra camada do peixe.

Coloque o tomate picado, regue novamente um pouco de azeite e reserve.

Em uma panela coloque a margarina e misture rapidamente a farinha de trigo.

Coloque o leite aos poucos mexendo bem até engrossar levemente.

Acrescente o molho ou o extrato de tomate e coloque o requeijão e quando dissolver retire do fogo.

Cubra o peixe com o molho e polvilhe o queijo ralado.

Leve para o forno pré-aquecido por 30 minutos.

Para acompanhar, servir com arroz, salada verde e purê de mandioca.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/44282-cacao-expresso.html>