

# CAÇÃO EXPRESSO

## INGREDIENTES

500g de cação em postas temperado  
1 berinjela cortada em rodela  
1 abobrinha cortada em rodela  
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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44282-cacao-expresso.html>