MAPARÁ SABOROSO

INGREDIENTES

6 filés de mapará (1 kg aproximadamente)

1/2 xícara (chá) de água

3 dentes de alho em pedaços

1 folha de louro

suco de 2 limões

4 colheres (sopa) de azeite

sal e pimenta-do-reino a gosto

3 batatas descscadas em fatias de 2cm

2 cebolas fatiadas

2 tomates fatiados

1 pimentão verde sem sementes fatiado

salsa picada para povilhar

MODO DE PREPARO

Coloque o peixe em um refratário.

Bata no liquidificador a água, o alho, o louro, o suco, o azeite, sal e pimenta.

Despeje sobre o peixe, cubra e deixe descansar na geladeira por 1 hora.

Cozinhe a batata em água fervente com sal por 5 minutos ou até ficar al dente e escorra.

Coloque no refratário, sobre o peixe, adicione a cebola, o tomate, e o pimentão.

Polvilhe com sal e pimenta.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.

Retire o papel, polvilhe com salsa e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45498-mapara-saboroso.html