

TROPICÁLIA DE MERLUZA AO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza

7 batatas pequenas

3 tomates

1 pimentão (a cor que você preferir)

1 limão

100 g de farofa temperada

Shoyu

Azeite

Sal

Cheiro verde desidratado ou fresco

Pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO

Coloque o peixe de molho em um suco de meio limão.

Após isso descasque as batatas e coloque para cozinhar em fogo médio com 2 pitadas de sal por 15 minutos.

Enquanto as batatas cozinham, lave o pimentão e os tomates e corte-os em fatias tipo rodelas, separe em duas partes e tempere o peixe com shoyu, cheiro verde, pimenta-do-reino moída e o que mais você preferir.

Retire as batatas do fogo, corte elas em rodelas e separe em duas partes.

Em um refratário de vidro, quadrado de mais ou menos 30x15 cm ou um redondo passe um pouco de azeite no fundo, coloque metade das fatias de pimentão, depois tomate, e metade das batatas, espalhe um pouco de farofa e depois coloque todo o peixe, selando todos os espaços como está na foto, e não jogue o caldo de tempero do peixe fora, polvilhe um pouco mais de farofa e repita as camadas de pimentão, tomate e batata, pegue o caldo que sobrou no local onde você temperou o peixe e jogue por cima das batatas e polvilhe mais farofa.

Coloque um papel alumínio em cima e leve ao forno pré aquecido e com temperatura de 260°C por 20 minutos, depois retire o papel alumínio e deixe mais 15 minutos.

Depois é só servir com um arroz e uma salada verde de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/45702-tropicalia-de-merluza-ao-forno.html>