

FILÉ PEIXE AO MOLHO VERDE

INGREDIENTES

800 g de filé de merluza

Alho

Sal

limão

Pimenta-do-reino

Cebola

1 Vidro de leite de coco

Cebolinha verde

Coentro

Queijo parmesão (Natural) ralado

MODO DE PREPARO

Primeiro tempere o filé com sal, pimenta, alho e limão, deixe aderindo o tempero por 10 minutos.

No liquidificador adicione o leite de coco, cebolinha, coentro, e sal a gosto bater tudo até se misturar.

Numa forma untada com azeite de oliva coloque a cebola cortada em rodelas, depois os filés de merluza temperados por cima, cubra com o molho verde, rale o queijo parmesão por cima do molho e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos em temperatura alta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45921-file-peixe-ao-molho-verde.html>