FILÉ DE MERLUZA COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza

1 abobrinha grande lavada

2 tomates

2 cebolas

1 vidro de leite de coco

1 caixa de molho de tomate

azeite

1 limão

pimenta-do-reino

1 caldo knorr para peixes

sal

ajinomoto

MODO DE PREPARO

Lave o filé de merluza e tempere ele 30 minutos antes de levar ao fogo.

Após espremer o limão.

Esfarelar o caldo knorr.

Colocar sal, uma pitada de pimenta-do-reino, ajinomoto e reserve.

Enquanto o peixe pega o gosto do tempero.

Corte em rodelas a abobrinha o tomate e a cebola.

Pegue uma forma redonda que de preferência caiba alguma tampa de panela.

Regue a forma com pouco azeite e monte camadas., uma camada de peixe, uma camada de abobrinha, uma camada de tomate, uma cama de cebola, faça quantas camadas consguir.

Logo após, nos cantos da forma, faça um círculo com o leite de coco e o molho de tomate.

Tampe e leve ao fogo por mais ou menos 20 minutos e sempre verificando se o caldo diminui.

Após espalhe um pouco de orégano.

Fica muito bom servido com arroz branco e batata palha.

Um prato super leve e muito gostoso.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46279-file-de-merluza-com-abobrinha.html