

# FILÉ DE PANGA AO CHEIRO-VERDE E TOMATES

## INGREDIENTES

500 g de filé de panga

1 cebola grande (cortada pequena ou ralada)

1 maço de cheiro verde (cebolinha fina/francesa e salsa)

3 tomates (cortado em cubinhos)

orégano a gosto

sal a gosto

azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Lave os filés de Panga, retire as gorduras. Corte cada filé em 4 ou mais, será preciso forrar a panela com eles.

Em uma panela larga, frite em óleo até dourar o cheiro-verde e a cebola, com um pouquinho de sal.

Adicione os tomates picados e mais uma pitada de sal (para o tomate).

Refogue um pouco.

Coloque o peixe de modo a forrar a panela, cobrindo-o com o refogado.

Cubra de água (não passe a altura do peixe).

Tampe e deixe cozinhando em fogo brando, até secar a água colocada (vai começar a fazer um barulho diferente na fervura). Pode dar uma grudadinha no fundo, mas cuidado, não queime.

Para servir, é preciso retirar o peixe da panela com espátula (para ele não desmanchar). Ao prato, lance um fio de azeite de oliva sobre o filé.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47044-file-de-panga-ao-cheiro-verde-e-tomates.html>