

# POSTA DE PINTADO NA FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite  
4 postas de pintado ou surubim médias  
1 cebola pequena  
3 dentes de alho  
2 folhas de louro  
2 colheres de sopa de orégano  
2 colheres de sopa de salsa e cebolinha  
1 copo americano de água  
1 copo americano de vinagre branco  
1 colher de sopa de óleo de girassol ou milho  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave bem as postas com água corrente e reserve.

Junte todos os ingredientes, menos o azeite, no liquidificador, bata por aproximadamente 2 minutos e reserve.

Em uma frigideira de tefal adicione o azeite em fogo bem baixo, acomode as postas e deixe até que esteja bem tostado um lado, vire, então adicione o conteúdo batido.

Tampe e espere mais alguns minutos e está pronto.

Servir com arroz branco.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/47332-posta-de-pintado-na-frigideira.html>