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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47332-posta-de-pintado-na-frigideira.html