SAN PETER (FILÉ) RÁPIDO

INGREDIENTES

INGREDIENTES PARA TEMPERO ERVAS PROVENCE (EXCELENTE PARA PEIXES E AVES):

Ingredientes para tempero ervas provence (excelente para peixes e aves):3 colheres (sopa) de manjerona

3 colheres (sopa) de tomilho

3 colheres (sopa) de segurelha

1/2 colher (sopa) de manjericão

1/2 colher (sopa) de alecrim

1/4 colher (sopa) de sálvia

5 g de feno-grego

MODO DE PREPARO

Regue o Filé de San Peter com o suco do limão, reserve.

Corte a batata e a cebola em rodelas.

Abra a folha de papel alumínio, regue uma metade da folha com azeite, coloque as rodelas de batata por cima do azeite, sobre as batatas coloque filé de San Peter e sobre o filé as rodelas de cebola e pimentão. Polvilhe tudo com uma pitada de Ervas Provence e pouca noz-moscada ralada na hora.

Dobre a folha de papel alumínio de modo a fazer um "envelope", fechando duas laterais.

Com cuidado para não desmoronar tudo despeje dentro do envelope o leite de coco e vede completamente amassando as laterais do papel alumíno para não vazar seu conteúdo.

Leve ao forno por 30 minutos a 200ºC.

Retire o envelope de alumínio do forno colocando-o em um prato, rasgue a parte superior e aproveite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49480-san-peter-file-rapido.html