

CAÇÃO ANDREENSE

INGREDIENTES

2 postas de cação médias
3 dentes grandes de alho ralados
2 dentes grades de alho picados
suco de 1 limão
pimenta-do-reino a gosto
5 folhas de manjerição
1 ramo de tomilho fresco
1 ramo de orégano fresco ou 1 colher chá de orégano seco
2 tomates médios sem casca, picados grosseiramente
1 pimentão verde médio picado grosseiramente
1 cebola média picada grosseiramente
azeite de oliva
cebolinha e salsinha picada a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as postas do cação com o alho ralado, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino. Deixe descansando por 1 hora no tempero.

Coloque o azeite no fundo de uma frigideira grande e chapeie as postas até que as mesmas fiquem cozidas por dentro e douradas por fora.

Retire as postas da frigideira e reserve.

Na mesma panela, para aproveitar o sabor do peixe, coloque, se necessário, mais azeite e refogue a cebola até que fique transparente.

Junte o alho picado.

Coloque o tomate picado e logo após, o pimentão e refogue.

Pique bem as folhas de manjerição, tomilho e orégano e junte na panela.

Coloque uma pitada de pimenta do reino e o sal.

Junte as postas de cação e cubra com o molho e deixe cozinhando com a tampa fechada em fogo baixo por 5 minutos.

Salpique cebolinha e salsinha picada.

Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51226-cacao-andreense.html>