ENSOPADO DE MANDUBÉ

INGREDIENTES

1/2 kg de mandubé (peixe) cortado em toras

2 dentes de alho amassado

1 cebola media picada

Coentro a gosto

Pimenta-do-reino moída

1/2 pimentão cortado em cubinhos

3 colheres de óleo

1/2 colher de colorau

1/2 litro de água

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no óleo.

Depois de dourados adicione o colorau, a água e coloque o peixe para cozinhar.

Logo em seguida adicione o pimentão já cortado e a pimenta-do-reino, deixe cozinhar uns 15 minutos.

Apague o fogo e acrescente os demais ingredientes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51461-ensopado-de-mandube.html