FILÉ DE MERLUZA ACEBOLADO AO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza

3 batatas médias cortadas em rodelas

2 cebolas grandes cortadas em rodelas

150 g de azeitonas picadas

1 lata de creme de leite

1 colher de manteiga ou margarina

1 colher de queijo parmesão ralado

1 sachê de tempero sabor legumes

Sal, orégano, noz-moscada e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de merluza com sal e reserve.

Em uma panela, derreta a margarina ou manteiga e refogue a cebola com uma pitada de sal e o sachê de tempero sabor legumes até que esta fique murcha. Acrescente as azeitonas e o orégano. Abaixe o fogo e misture o creme de leite, o queijo ralado e a nóz moscada. Tome cuidado para não levantar fervura para não talhar o creme de leite. Reserve.

Unte uma forma com azeite e forre com as rodelas de batata. Coloque um pouco de sal nelas e mais um pouco de azeite. A seguir, coloque os filés por cima das batatas e regue com mais azeite e se preferir coloque uma pitada de orégano. Use a cebola refogada como cobertura e cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos e depois descubra a forma e deixe mais alguns minutos no forno para secar um pouco. Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51582-file-de-merluza-acebolado-ao-forno.html