

ENSOPADO DE PINTADO

INGREDIENTES

2 kg de pintado em postas

2 kg de batata

3 pimentões verde, amarelo, vermelho

2 cenouras

5 cebolas

2 litros de leite de coco

1 kg de tomate

1 lata de milho verde

1 lata de ervilha

1 vidro de palmito

azeite de dendê

2 sazóns para peixe

2 colheres de colorau

salsinha e cebolinha

4 dentes de alho

óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e frite em óleo bem quente.

Não precisa ser bem frito e reserve.

Os ingredientes devem ser cortados em rodelas grossas, a cenoura ralada e o palmito cortado em pedaços pequenos.

Monte nessa sequência: passe azeite de dendê no fundo e lados da panela.

Forre o fundo da panela com batatas, cebola, pintado, batata, pimentão, tomate, cebola, ervilha, milho verde, pintado, cenoura ralada para cobrir todo peixe, palmito por cima.

Frite o alho e jogue por cima, coloque o sazón, o colorau e o leite de coco.

Tampe e coloque no fogo, quando tiver cozido coloque a salsinha e cebolinha.

Tampe por 10 minutos e está pronto.

Desligue o fogo para colocar o tempero verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52177-ensopado-de-pintado.html>