

MERLUZA NA PANELA OU NO FORNO

INGREDIENTES

1 filete de azeite na forma ou panela

500 g de Merluza (pode ser congelada, aquela comprada no supermercado mesmo)

3 batatas média (cortadas em fatias)

2 tomates (cortados em fatias)

O quanto baste azeitonas sem caroços

1/2 cebola pequena

1 pouco de alho (a gosto)

Uma Xícara de salsinha

(tempero a gosto)

MODO DE PREPARO

Primeiro coloque um filete de azeite no fundo.

Monte em uma panela ou forma se for colocar no forno (todo em cima).

Coloque as batatas fatiadas, os tomates, e um sachê de tempero sazon, as merluzas (em cima sempre) coloque as cebolas, a salsinha, deixe cozinhar ou assar por tempo aproximado de 20 minutos, sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/52182-merluza-na-panela-ou-no-forno.html>