PUDIM DE PEIXE COM ABOBRINHA E BOA SAÚDE

INGREDIENTES

500 g de filés de pescada congelada

300 g de abobrinhas pequenas e bem durinhas

4 ovos

150 g de creme de leite

50 g de parmesão ralado

Noz-moscada ralada

Manteiga, sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas com casca em rodelas finas e doure na manteiga para amaciar tempere com sal e pimenta.

Descongele os peixes, enxugue bem e tempere com sal e pimenta.

Bata no liquidificador os ovos, creme de leite, queijo uma boa pitada de noz-moscada, sal e pimenta. Forre uma forma de bolo inglês com papel laminado e unte com manteiga. Arrume no fundo algumas rodelas de abobrinhas. faça uma camada de filé de peixe e cubra com um pouco do creme, repita até deixar uma camada de molho com abobrinhas, cubra com papel laminado e leve ao forno médio-alto, em banho-maria por 1 hora. Deixe esfriar, cuidadosamente retire o papel. Desenforme e corte em fatias grossas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52622-pudim-de-peixe-com-abobrinha-e-boa-saude.html