FILÉ DE MERLUZA COM BATATA NO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de peixe merluza

1 kg de batata

1/2 cebola

3 colheres (sopa) margarina ou manteiga

300 ml de leite

Tempero a gosto (sal, cominho, 1/2 limão, orégano, alho, azeite)

MODO DE PREPARO

Lave os filés de merluza, coloque-os em um recipiente, tempere-os e reserve-o por cerca de 30 a 40 minutos.

Descasque as batatas e coloque para cozinhar até que estejam macias. Em uma panela, coloque uns dois dentes de alho picadinho e a margarina, insira as batatas amassadas e refogue por uns 3 minutos e insira o leite, refogue em fogo baixo por mais uns 3 minutos.

Em um refratário, coloque os filés de merluza,regue azeite por cima deles, e leve ao forno médio por uns 25 minutos.

Quando os filés estiverem levemente dourado, retire o refratário do forno, coloque cebola em rodelas e cubra-o com o purê de batata. Se quiser coloque umas rodelas de batata, cortada fininha para decorar por cima. Leve ao forno novamente e deixe dourar por mais uns 20 minutos, e sirva.

Um prato fácil, barato e saboroso.

O filé de merluza lembra bacalhau.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52798-file-de-merluza-com-batata-no-forno.html