FILÉ DE PEIXE NO FORNO

INGREDIENTES

MOLHO 1:

Molho 1:1/2 cebola rocha picada

1/2 pimentão picado

2 dentes de alho picado

1 pimenta de cheiro picada

4 tomates com semente picados

pitada de ajinomoto

1 caldo de legumes

1 colher de chá de shoyo(opcional)

1 colher de chá de louro em pó

MOLHO 2:

Molho 2: 1 vidro pequeno de leite de coco

MODO DE PREPARO

SALMOURA DO PEIXE:

Salmoura do peixe:Tempere o peixe com limão, uma pitada de sal e esprema o gengibre ralado em ralo fino.

Reserve na geladeira para evitar contaminação.

MOLHO 1:

Molho 1:Em uma panela refogue com um fio de azeite, a cebola, o pimentão, o alho raspas da casca do limão que usou para o peixe, o gengibre que ralou e depois espremeu, a pimenta de cheiro, em fogo médio.

Em seguida coloque os tomates, o caldo de legumes, o louro em pó, o shoyu e o ajinomoto, não há necessidade de colocar sal, pois tanto o shoyu quanto o caldo tem sal mais que suficiente, não coloque água pois o tomate verte água suficiente para o molho.

Deixe diminuir até a metade, então bata em um liquidificador .

MONTAGEM:

Montagem:Em um refratário que possa ir ao forno faça uma cama das rodelas de cebola e pimentão, por cima coloque o peixe sem a salmoura em que estava marinado,

Coloque um fio de molho de tomate, um fio de leite de coco, sem mexer, coloque mais cebola em rodelas e

pimentão em rodelas, mais uma vez um molho, depois o outro.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido até que o cheiro fique delicioso em sua cozinha.

Abra o alumínio e verifique se está cozido o peixe, sirva com arroz branco e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53375-file-de-peixe-no-forno.html