

FILÉS DE SAINT PETER COM LEGUMES

INGREDIENTES

3 filés médios de Saint Peter (de preferência não muito grossos)

1 cebola grande

4 tomates pequenos

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

5 mandioquinhas pequenas

1 cenoura grande

1 abobrinha média

suco de 2 limões

azeite

sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Passar sal nos filés de peixe e deixar marinando no suco de limão por, no mínimo, meia hora. Enquanto isso, descascar e cortar em rodellas a cebola, o tomate, a mandioquinha, a cenoura e a abobrinha. Os pimentões devem ser cortados em tiras (sem sementes).

Em uma panela de circunferência larga (aproximadamente 30 cm), jogar azeite em todo o fundo.

Colocar o peixe (sem o líquido), a abobrinha, a mandioquinha e salpicar sal por cima. Adicionar uma camada de cebola, cenoura e tomate e salpicar mais um pouco de sal acima da última camada. Por fim, adicionar os pimentões e jogar o suco do peixe marinado por cima de tudo e mais azeite. Opcionalmente, pode-se jogar outros temperos no suco antes de jogar. Eu adiciono lemon pepper e flocos de tomate seco desidratado.

Tampar a panela e levar ao fogo por aproximadamente 1 hora ou até sentir com o garfo que se cozinhou todos os legumes e peixe. Então, destampar a panela, aumentar o fogo e esperar até que seque todo o líquido. Desligar o fogo e deixar a panela tampada novamente por mais uns 5 minutos. Está pronto para ser servido!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53534-files-de-saint-peter-com-legumes.html>