

# FILÉ DE MELUZA À MILANEZA ENSOPADO

## INGREDIENTES

1 kg de filé de meluza

2 limões

1 pimentão grande

2 tomates maduros

1 cebola média

Alho

Sal

tempero baiano

Colorau ou açafrão moído

Farinha de trigo

1 vidro de leite de coco

## MODO DE PREPARO

Numa tigela tempere os filés com limão e sal.

Deixe por cerca de 10 minutos.

Enquanto isso refogue o alho, cebola, em seguida o pimentão e tomate já picados, coloque 1,5 litros de água.

Tempere com tempero baiano (a gosto), colorau a gosto, deixe ferver bem, depois coloque o leite de coco e deixe ferver.

Em seguida em uma frigideira grande esquente 1/2 lata de óleo, deixando bem quente.

Passe os filés na farinha de trigo e leve para fritar.

Fritos coloque em um prato forrado com papel toalha para tirar o excesso de óleo.

Depois é só colocar os filés já fritos no molho e deixar apenas 5 minutos fervendo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53673-file-de-meluza-a-milaneza-ensopado.html>