

PEIXE A MODA PORTUGUESA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia ou outro peixe de sua preferência

5 tomates grandes maduros

2 cebolas grandes picadas

1 dente de alho picado

1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo

200 ml de leite de coco

150 ml de leite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de óleo

1 limão siciliano

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

sal, pimenta e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e limão

Passe os filés de peixe na farinha de trigo e reserve

Unte uma forma refratária com a manteiga e disponha os filés de peixe de maneira que cubra toda a forma

Em uma panela coloque o óleo para esquentar, refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes

Acrescente os tomates e os pimentões, sem a pele e picados

Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe refogar por uns minutos

Quando o molho estiver pronto, derrame sobre os filés de peixe que se encontram na forma

Misture o leite de coco com o leite e despeje na forma sobre o molho

Leve ao forno, preaquecido, em temperatura média, por cerca de 30 minutos ou até que o peixe esteja cozido

Sirva em seguida acompanhado de arroz e couve refogada

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9583-peixe-a-moda-portuguesa.html>