



RECEITAS DA FIA

Filé de merluza com batata

www.receitasdafia.com/receitas/file-de-merluza-com-batata

Refeição saudável e deliciosa.

Filé de merluza com batata

 30 min

 6 porções

Ingredientes

- 8 filés de merluza
- 4 batatas cruas sem casca e cortadas em rodela
- 2 tomates cortados em rodela sem sementes
- 1 pimentão cortado em cubo ou em rodela
- 1 cebola cortada em rodela
- Molho de tomate
- Orégano
- Azeite

Modo de Preparo

1. Tempere os filés como preferir e reserve por 10 minutos.
2. Unte um refratário com azeite.
3. Faça uma camada de batata (com pitadas de sal), em seguida disponha os filés sobre as batatas.
4. Em seguida acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, orégano a gosto, regue com o molho de tomate (1/2 lata).
5. Cubra com o restante das batatas.
6. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto ao ponto em que as batatas fiquem bem macias.

www.receitasdafia.com