



ESCABECHE DE PEIXE

INGREDIENTES

Batata - ½ kg
Cebola - 3 unidades
Limão - 1 unidades
Óleo de Soja - o mínimo
Orégano - a gosto
Peixe em filé - 1kg
Pimentão - 1 unidades
Sal - o mínimo
Tomate - 3 unidades

MODO DE FAZER

Tempere o peixe com limão, água e sal e reserve por 15 minutos.
Numa forma untada coloque uma camada de batata cortada em rodela, em seguida, uma camada de peixe, uma camada de cebola em rodela, uma camada de pimentões, uma camada de tomate e outra de peixe.
Por último, coloque orégano por cima e leve ao forno por 40 minutos.

RENDIMENTO

20 porções

**RECEITA ELABORA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS DA
E.M.E.F. RAMIZ GALVÃO**

**Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**