



FRICASSÊ DE PEIXE

INGREDIENTES

Água - ½ xícara
Alho - 3 dentes picados
Cebola - 1 unidade picada
Cenoura - 1 unidade em cubos
Óleo de Soja - 1 colher (sopa)
Peixe em Filé - 4kg
Sal - o mínimo
Tempero verde - a gosto

MODO DE FAZER

Em uma panela, em fogo médio aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até murchar.
Acrescente o peixe e refogue por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente a cenoura e a água.
Cozinhe por 10 minutos ou até a água secar. Acrescente o sal.
Despeje em um refratário medo e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourar.
Cubra com tempero verde e sirva.

RENDIMENTO

20 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd