



## **PEIXE COM LEGUMES AO MOLHO E REQUEIJÃO**

### **INGREDIENTES**

Alho - 4 dentes picados  
Batata - 2kg em rodela  
Brócolis - 3kg  
Cebola - 1kg em rodela  
Cebola - 3 unidades picadas  
Cenouras - ½ kg em tiras  
Extrato de Tomate - 1 lata  
Limão - ½ kg  
Óleo de Soja - o mínimo  
Orégano - a gosto  
Peixe em Filé - 4kg  
Requeijão - 3 copos  
Sal - o mínimo  
Tempero Verde - a gosto  
Tomate - 2kg

### **MODO DE FAZER**

Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate, tempero verde, sal, orégano e extrato de tomate. Assim que o molho começar a ferver, desligue e reserve.

Tempere o peixe com alho, sal e limão de um dia para o outro. Faça um pré-cozimento no peixe.

Coloque em uma forma, primeiro o molho, depois uma camada de peixe em fatias inteiras e depois os legumes (já cozidos). Intercalar as camadas.

Logo em seguida adicione o requeijão.

Deixe no forno por, aproximadamente, 40 minutos e mais 5 para gratinar.

**RECEITA ELABORADA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS:  
PATRICIA M. CONCEIÇÃO, PAULA S. FORTES E SILVANA F. SERGIO DA  
E.M.E.F. SÃO MIGUEL**

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