

FAROFA DE PEIXE COM LEGUMES

INGREDIENTES

670 g de cenoura com casca
670 g de tomate
610 g de salsa com talos
670 g de talos de brócolis
670 g de talos de couve-flor
340 g de cebolinha
1 kg de farofa pronta de mandioca tradicional
150 g de sal
300 g de óleo de soja
300 ml de vinagre
10 g de orégano
2 kg de filé de tilápia
10 g de alho

MODO DE PREPARO

Marine o peixe com alho, o orégano, o sal e o vinagre

Em separado, refogue os talos de brócolis, de couve

Rale as cenouras, pique os tomates e a cebolinha

Misture tudo com o peixe desfiado

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/2692-farofa-de-peixe-com-legumes.html>