

# VEM AÍ ...

## JANEIRO 2023

## O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

### 53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA  
2023**

**REALIZAÇÃO**



**PREFEITURA DE  
DRACENA**  
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE  
ESPORTES, LAZER  
E JUVENTUDE

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO**

**OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS**

## CULINÁRIA

### FILÉ DE MERLUZA COM BATATA AO FORNO



#### INGREDIENTES

- 1- 8 filés de merluza
- 2- 4 batatas cruas (em rodela, sem casca)
- 3- 1 pimentão (cortado em rodela)
- 4- 2 tomates (cortados em rodela - as sementes ficam à preferência)
- 5- 1 cebola (cortada em rodela)
- 6- Molho de tomate de boa qualidade

7- Orégano

8- Azeite para untar

#### MODO DE PREPARO

- 1- Tempere os filés à seu gosto e reserve por 10 minutos.
- 2- Unta um refratário com azeite e faça uma camada de batata, em seguida arrume os filés sobre a batata.
- 3- Acrescente a

cebola, o tomate, o pimentão, orégano a gosto, regue com o molho de tomate (1/2 lata).

4- Cubra com o restante das batatas. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto até que as batatas fiquem macias.