PURÊ DE QUIABO COM FILÉ DE PESCADA BRANCA

INGREDIENTES

2 filés de pescada branca

150 g de quiabo + 2 inteiros

1/2 xícara de leite

1/4 de cebola picada

1 dente de alho

1 colher (café) de manteiga

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de pescada branca com sal, alho e pimenta; reserve

Pique a cebola e o alho

Lave os quiabos e corte

Pegue uma frigideira e leve ao fogo; coloque um fio de azeite e deixe esquentar

Acescente o quiabo

Depois de 5 minutos, acrescente o alho e a cebola juntos; deixe por mais 2 minutos e reserve

Refogue os outros dois quiabos e retire as sementes

Pegue o liquidificador, coloque o leite, o quiabo e a manteiga; bata até ficar homogêneo

Acrescente sal

Em outra frigideira, coloque o filé de peixe; deixe esquentar bem, coloque o filé com a pele para baixo e deixe por 5 minutos

Sirva junto com o purê

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10410-pure-de-quiabo-com-file-de-pescada-branca.html