

FILÉ DE PEIXE À ROLÊ

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza (Confiare)

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola roxa em tiras

1 pimentão amarelo em tiras

1 pimentão vermelho em tiras

1 pimentão verde em tiras

suco e raspas de 1 limão tahiti

2 xícaras de ricota

2 dentes de alho amassados

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 maço de cheiro-verde bem picado

sal e pimenta-branca a gosto

palitos para prender os rolinhos

MODO DE PREPARO

Com os filés de peixe descongelados, seque-os bem com papel toalha e tempere com sal, pimenta- branca e limão. Depois de temperado, passe os filés levemente na farinha de trigo e reserve.

Em seguida, comece a preparar o recheio dos rolinhos de peixe. Amasse bem a ricota, tempere com sal, os dentes de alho amassados e metade do cheiro-verde picado. Então, espalhe uma camada de ricota por cima de cada filé de peixe.

É hora de rechear os peixes. Por cima dos filés com ricota, disponha uma tira de pimentão vermelho, uma de verde, uma de amarelo e uma de cebola roxa. Posicione as tiras de forma perpendicular aos filés, de modo que ao enrolar, elas fiquem exatamente no meio do rolinho. Com os rolinhos feitos, prenda a ponta com um palito.

Coloque os rolinhos em uma assadeira untada com azeite. Pincele com mais azeite em cima de cada rolinho e leve-os para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

Ao retirar do forno, dê uma pincelada extra de azeite e salpique cheiro-verde e raspas de limão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/12974-file-de-peixe-a-role.html>