FILÉ SUÍNO AO MOLHO DE MARACUJÁ, LARANJA E MEL

INGREDIENTES

MOLHO

50 g maracujá azedo grande

40 g mel

7 g de amido de milho

MODO DE PREPARO

BATATA-DOCE

Batata-doceDescasque e corte a batata-doce em pedaços grandes.

Em uma panela com água fervente e sal, leve as batatas para cozinhar, em fogo médio, até que estejam levemente macias e cozidas.

Escorra a água, deixe secar bem e, próximo à hora de servir, leve para saltear, em frigideira funda e larga, revestida com teflon e Margarina Delícia Cremosa até que dourem.

Adicione sal e reserve quente.

FILÉ SUÍNO

Filé suíno Tempere a peça de filé suíno com sal e pimenta-do-reino.

Aqueça bem uma frigideira grande e larga, revestida com teflon, coloque a Margarina Delícia Cremosa e deixe derreter.

Quando estiver bem quente, coloque o filé e doure-o de todos os lados.

Depois de bem dourado, retire da panela, coloque-o em uma assadeira pequena, regue com a mistura de vinho branco e suco de laranja

Tampe com papel-alumínio e leve para assar, em forno preaquecido, à temperatura de 170° C por 40 minutos.

Retire o papel-alumínio, e asse, regando de vez em quando, por mais 20 minutos.

Retire do forno, passe 1 colher (sopa) de mel pela superfície da carne e deixe dourar por mais 10 minutos.

Retire do forno, coloque o filé sobre uma travessa, coloque a assadeira sobre a chama do fogão, adicione 1 xícara (chá) de água e deixe ferver por 5 minutos, raspando o fundo continuamente.

Retire do fogo, passe o molho por uma peneira e coloque em uma panela pequena.

MOLHO

Adicione ao molho do fundo da assadeira, a polpa de maracujá, o mel (restante) e o amido, misture bem e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo sempre, por mais 3 minutos ou até formar um molho homogêneo.

Sirva em seguida sobre o lombo fatiado, acompanhado pelas batatas-doce salteadas e do repolho roxo refogado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13149-file-suino-ao-molho-de-maracuja-laranja-e-mel.html