FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO CHARDONNAY

INGREDIENTES

PEIXE

8 filés de tilápia limpo

1 limão

sal a gosto

azeite a gosto

farinha de trigo (para empanar)

MOLHO

1 maço de espinafre

500 g de creme de leite fresco

400 ml de vinho branco Chardonnay

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

3 dentes de alho picados

sal e pimenta a gosto

1 colher (sopa) de manteiga

300 g de cogumelos portobello fatiados

MODO DE PREPARO

PEIXE

Tempere os filés com o suco de 1 limão e sal a gosto.

Deixe descansar por 10 minutos.

Passe os filés temperados pela farinha de trigo e reserve.

Despeje azeite em uma frigideira antiaderente até cobrir todo o fundo da frigideira.

Com o azeite bem quente, frite os filés e separe-os em um pirex grande.

Reserve os filés já fritos.

MOLHO

Lave o espinafre e o cozinhe no vapor por aproximadamente 20 minutos.

Corte as folhas de espinafre de maneira grosseira.

Limpe os cogumelos retirando seu talo e cortando em tiras.

Em uma frigideira, coloque a colher de sopa de manteiga e salteie os cogumelos.

Reserve os cogumelos mantendo-os com a manteiga que foi utilizada para saltear.

Em uma panela, despeje as 2 colheres de azeite e quando ele estiver bem quente frite o alho por aproximadamente 2 minutos (não deixar ele ficar crocante).

Acrescente o espinafre e os cogumelos com a manteiga em que ele foi frito;

Adicione o vinho Chardonnay, creme de leite, sal e pimenta.

Mexa bem com um fouet ou colher de pau.

Deixe ferver, aumente o fogo e deixe o molho ferver rapidamente, até que muitas bolhas estejam estourando na superfície.

Não deixe o molho fervendo por muito tempo, você só precisa chegar rapidamente a essa temperatura.

Abaixe o fogo para médio e junte a farinha aos poucos e misture a farinha rapidamente depois de abaixar o fogo.

Abaixe o fogo e deixe cozinhar até engrossar (o molho pode cozinhar pelo tempo que você desejar antes de ser servido; quanto mais tempo deixar no fogo, mais espesso e rico ele fica).

Despeje 2/3 do molho sobre os filés que estavam separados no refratário.

Coloque em forno baixo por aproximadamente 15 minutos para dar uma gratinada no molho.

Sirva ele assim que tirar do forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15304-file-de-tilapia-ao-molho-chardonnay.html