

FILÉ DE PEIXE COM MOLHO DE MARACUJÁ E PURÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

PARA O PEIXE:

Para o peixe:2 filés de peixe branco (utilizei congro rosa)

150 g de manteiga sem sal

100 ml de azeite virgem

Sal

Pimenta-do-reino branca

Utilizei ervas de provença, mas fique a vontade para temperar com ervas brasileiras que suportem altas temperaturas

PARA A ABÓBORA:

Para a abóbora:500 g de abóbora

100 g de queijo pecorino ou parmesão

2 colheres de requeijão light

50 ml de azeite

50 g de manteiga sem sal

Sal a gosto

PARA O MOLHO DE MARACUJÁ:

Para o molho de maracujá:1 maracujá maduro

100 ml de mel

15 g de gengibre

80 ml de vinho branco seco

50 g de cebola

MODO DE PREPARO

FAZENDO A ABÓBORA:

Fazendo a abóbora:Retire a casca e cozinhe a abóbora em cubos, e após cozida e bem molinha, escorra toda a água em um escorredor e amasse em um espremedor ou passe na peneira.

Leve à panela preaquecida, adicione a manteiga e o requeijão e mexa, e após pegar uma boa consistência, adicione o queijo ralado.

Após chegar ao ponto ideal de purê, desligue o fogo e adicione a manteiga.

PARA O FILÉ DE PEIXE:

Para o filé de peixe: Tempere o peixe em um refratário com as ervas, o sal a gosto e a pimenta-do-reino branca, e reserve por pelo menos 30 minutos.

Em uma frigideira bem aquecida, adicione 50 ml de azeite e 20 g de manteiga, e quando estiver bem quente, coloque o filé de peixe com a pele para baixo e espere por mais ou menos 5 minutos, dependendo do peixe e da altura do mesmo, e em seguida, vire e aguarde mais 1 minuto.

PARA O MOLHO DE MARACUJÁ:

Para o molho de maracujá: Na mesma frigideira, reaqueça e coloque 50 ml de azeite e 20 g de manteiga.

Adicione a cebola bem picadinha, e quando a cebola ficar transparente, adicione o vinho branco e aguarde por pelo menos 10 minutos ou até reduzir e sair o gosto de álcool.

Em seguida, adicione a poupa do maracujá com as semente e o mel, e procure equilibrar o mel de acordo com a acidez do maracujá.

No final, coloque uma pitada de sal e deixe o molho reduzir até pegar uma consistência firme.

Você pode servir o mesmo rústico (com as sementes), ou sofisticado, bastando passar em uma peneira.

Monte o prato de uma forma bem bonita e aproveite o sabor!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16665-file-de-peixe-com-molho-de-maracuja-e-pure-de-abobora.html>