

LINGUADO SABOROSO À MINHA MODA

INGREDIENTES

800 g de filés de linguado
1 xícara (chá) de maionese light
1 vidro grande de palmito
1 cálice de vinho branco seco
4 colheres (sopa) de tempero verde picado (cebolinha e salsinha)
300 g de requeijão cremoso
50 g de queijo parmesão ralado
3 tomates médios sem pele e sem sementes
5 colheres (sopa) de farinha de rosca
1 litro de leite
1 colher (sopa) de manteiga
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os filés de linguado em um recipiente com tampa e cubra-os com o leite.

Tampe e leve ao refrigerador de um dia para o outro.

Escorra os filés e lave-os em água corrente.

Seque-os com papel toalha.

Tempere os filés com a maionese, o sal, a pimenta e o vinho branco (cuide de não por muito sal pois a maionese já é salgada).

Unte um refratário com a manteiga e coloque a metade dos filés de linguado.

Cubra com metade do queijo parmesão ralado, todo o palmito picado, metade do tempero verde e metade do requeijão.

Adicione o restante dos filés de linguado, cubra-os com o restante do queijo parmesão ralado, todo o tomate picado e o restante do requeijão e polvilhe com a farinha de rosca (se o requeijão for muito consistente, dissolva-o com um pouco de leite).

Leve o refratário ao forno médio, preaquecido, por uns 25 minutos ou até dourar levemente.

Sirva em seguida acompanhado de arroz e uma boa salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17016-linguado-saboroso-a-minha-moda.html>