

FILÉ DE CHERNE COM BANANA CARAMELIZADA E MOLHO DE PASSAS

INGREDIENTES

4 filés de cherne (180 g cada)

200 g de manteiga

80 g de cebola picada

2 dentes de alho picado

4 bananas d'água

1 colher (sopa) azeite

suco de 1 limão

2 colher (sopa) molho de soja

120 g passas pretas

1 colher (sopa) coentro picado

sal a gosto

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal e pimenta e frite no azeite.

Corte as bananas em dois e frite devagarzinho na manteiga.

Vire e acabe o cozimento.

Derreta a manteiga usada até ficar noisette.

Acrecente a cebola e o alho picados, coloque o suco de limão e o molho de soja.

Acrecente as passas, verifique os temperos e acrecente o coentro.

Coloque as bananas no meio do prato, dispor o peixe por cima, regar com o molho e colocar a rúcula miúda por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17378-file-de-cherne-com-banana-caramelizada-e-molho-de-passas.html>