

SAINT PETER GRATINADO

INGREDIENTES

6 filés de Saint Peter (tilápia)

1 limão

sal e pimenta a gosto

azeite

1/3 de xícara de leite

1 copo de requeijão

1 xícara de muçarela ralada

queijo parmesão a gosto

1 xícara de ervilhas frescas

1/2 pacote de couve-flor

1 colher (sopa) de manteiga

2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Comece por temperar seu peixe com o limão, sal e pimenta a gosto.

Deixe marinar por pelo menos 2 horas.

Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco do azeite e unte passando um papel-toalha por toda assadeira.

Quando o azeite estiver quente, coloque os filés para selar (mas não fique mexendo, senão o peixe se desmonta).

Quando perceber que um lado já está selado, (coisa rápida, pois o peixe é fininho) vire para selar o outro lado.

Em uma assadeira de vidro ou marinex, unte a forma com azeite da mesma maneira que fez na frigideira.

Quando os filés estiverem selados, reserve neste refratário.

Na mesma frigideira que preparou o seu peixe, adicione a manteiga e o alho e, logo em seguida, acrescente a ervilha e a couve-flor que já deve estar cozida (cuidado para não deixar a couve muito mole, ela tem que estar al dente) e reserve.

Em uma tigela de vidro, coloque o leite e o copo de requeijão.

Esquente 30 segundos no micro-ondas, adicione a muçarela e mexa com cuidado (vai ficar uma mistura com uma consistência de creme).

Com os filés já na marinex, coloque o refogado da couve com as ervilhas, espalhando bem e em seguida despeje o molho branco.

Para finalizar, coloque o queijo parmesão por cima e leve ao forno a 200º C por aproximadamente 15 minutos ou até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19567-saint-peter-gratinado.html>