

# PEIXE AO MOLHO DE MOSTARDA

## INGREDIENTES

### PEIXE:

Peixe:2 filés de peixe sem espinhas (merluza, robalo) com ou sem pele  
4 dentes de alho  
suco de um limão  
ervas de provença a gosto (pode substituir por orégano, manjericão e alecrim)  
sal a gosto  
4 colheres (sopa) azeite para fritar  
1 pitada de trigo para não grudar na frigideira

### MOLHO DE MOSTARDA:

Molho de mostarda:150 ml de creme de leite ou nata  
50 ml de leite  
1/2 cebola cortada bem pequena  
3 colheres (sopa) de azeite extra virgem  
1 colher cheia (sobre mesa) de margarina de boa qualidade  
2 colheres (sobre mesa) de mostarda dijon (outro tipo de mostarda altera totalmente o sabor da receita)  
1 pitada de noz-moscada moída  
1 pitada de alecrim moído (de preferência moer na hora)  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### PEIXE:

Peixe:Tempere o filé de peixe com o alho amassado (ou bem picadinho), o limão, o sal e as ervas.

Deixe marinar enquanto prepara o molho, mas já deixe uma frigideira no fogão com azeite e trigo (deixe o fogo desligado).

### MOLHO:

Molho:Em outra panela coloque o azeite, aqueça em fogo médio/alto e coloque a cebola quando estiver quente. Deixe a cebola dourar ligeiramente.

Abaixe o fogo totalmente e adicione a margarina e deixe derreter.

Acrescente primeiro o leite, a noz-moscada e o alecrim.

Depois coloque a mostarda Dijon (mexa) e o creme de leite e misture bem.

Desligue o fogo (cuidado para não talhar o creme de leite caso não seja o fresco), reserve.

#### PEIXE:

Peixe:Ligue o fogo da frigideira (alto), aqueça o azeite e quando estiver quente coloque o peixe (não deixe o trigo queimar, quando o trigo começa a ferver é hora de colocar o peixe).

Frite por 3 minutos de um lado, vire o peixe e frite por mais 3 minutos (depende da espessura do peixe que você escolher).

#### MONTAGEM:

Montagem:Coloque o peixe no prato e o molho por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21374-peixe-ao-molho-de-mostarda.html>