

PAPILLOTE DE SAINT PETER COM ARROZ NEGRO E PURÊ DE ERVILHAS

INGREDIENTES

2 filés de saint peter (pode ser também com salmão, namorado ou outro peixe de corte mais grossinho)

1/2 xícara de arroz negro

1 xícara de ervilhas congeladas

1 cebola (roxa ou branca)

2 dentes de alho

1/2 pimentão vermelho e 1/2 amarelo ou verde (médios)

4 ramos de tomilho limão

10 folhas pequenas de sálvia

salsinha, azeite, sal e pimenta a gosto

suco de um limão

MODO DE PREPARO

ARROZ:

Arroz: Deixe de molho por 3 horas no mínimo.

Com o fogo apagado, junte na panela 3 xícaras de água fria, o arroz, 1/2 cebola picada, 1 dente de alho picado, sal a gosto (às vezes adiciono raspas de noz-moscada e amêndoas triturada, dá um toque bom no arroz).

Tal qual o arroz comum, deve ser cozido até amolecer, mas ele leva mais tempo (30/40 minutos no fogo médio).

Portanto, vá provando de vez em quando os grãos e sinta-se à vontade para adicionar um caldo de legumes ou de frango, se achar que deve.

E tem que dar uma mexida de vez em quando pra não grudar no fundo da panela.

PURÊ DE ERVILHAS:

Purê de ervilhas: Refogue 1/2 cebola picada com 1 dente alho picado e azeite numa frigideira.

Adicione a ervilha e deixe descongelar.

Ela vai se soltar e cozinhar rapidamente, vá mexendo.

Prove, se estiver molinha, já está pronta.

Bata tudo no mixer ou liquidificador com um azeite (2 ou 3 colheres são suficientes), se não tiver azeite, uma colher de manteiga, só para dar liga.

Deixe a massa bem lisa, passe para uma vasilha e adicione um pouquinho de sal e está pronto.

Sirva na temperatura ambiente.

PEIXE:

Peixe:Papillote: recorte papel-alumínio ou manteiga (eu prefiro alumínio) pouco maior que o peixe (de comprido) deixando uns 3 centímetros de cada lado, para torcer.

Corte os pimentões em rodelas, a cenoura de comprido.

Em uma vasilha, adicione os filés, o suco do limão, um pouco de sal e pimenta e deixe por 1 minuto.

No centro do papel, adicione 1 filé, os legumes sobre o filé, um pouco de sal de pimenta, um pouco da sálvia, da salsinha e dois ramos de tomilho.

Molhe tudo com 2 colheres (sopa) do suco onde marinava o peixe.

Sobre tudo, adicione um fio de azeite, feche o papel no centro, uma parte sobre a outra e torça as pontas.

Leve ao forno em 200° C, por 15 minutos.

Observe se os legumes amoleceram, porque o peixe fica pronto rápido.

Com o arroz pronto, purê batido e peixe cozido, é só montar o prato e servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/21380-papillote-de-saint-peter-com-arroz-negro-e-pure-de-ervilhas.htm>

|