

FILE DE PESCADA TROPICAL

INGREDIENTES

6 filés de pescada

limão

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 cenouras pequenas cortadas no sentido do comprimento, cozida em água e sal

2 bananas da terra médias, cortadas no sentido do comprimento e fritas

1/2 kg de camarão salteados no alho e azeite

farinha de trigo

molho branco com uma consistência não muito grossa (acrescente creme de leite ao molho)

mussarela para gratinar

MODO DE PREPARO

Coloque um pouco de molho branco num refratário.

Em seguida, coloque os filés de peixe temperados com limão, sal, pimenta-do-reino, passados na farinha de trigo e fritos.

Por cima dos filés, disponha as bananas, as cenouras, os camarões e coloque o restante do molho branco. Coloque mussarela e leve para gratinar, por mais ou menos 15 minutos.

Eu sempre levo o refratário ao forno em banho-maria, assim evita que grude ou queime a receita.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22944-file-de-pescada-tropical.html>