

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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