

# TILÁPIA AO MOLHO DE COGUMELOS PARIS E ALCAPARRAS

## INGREDIENTES

4 filés de tilápia  
sal  
pimenta-do-reino  
3 ramos de sálvia  
2 ramos de endro  
caldo de peixe  
1 colher de amido de milho  
1 lata de creme de leite  
água  
20 g gengibre  
2 xícaras de arroz  
1/2 xícara de cenoura picada  
1/2 xícara de pimentões coloridos  
1/3 xícara de uvas passa  
1/2 xícara de damasco picado  
3 dentes de alho  
1 cebola média picada  
12 aspargos  
manteiga  
2 colheres de molho inglês  
azeite

## MODO DE PREPARO

### PEIXE:

Peixe:Ferva 200 ml de água e acrescente o endro, sálvia, gengibre.

Permanecer fervendo por 2 minutos.

Desligue o fogo e deixe em infusão por 3 minutos, para que o sabor do gengibre se incorpore ao caldo.

Tempere os filés de tilápia com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Disponha os mesmos em papel manteiga, em um refratário para forno.

Acrescente manteiga ao redor e borrife os filés com o caldo de gengibre.

Enrole em papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos, em 220°C.

Enquanto isso, faça o arroz.

#### ARROZ GREGO:

Arroz grego:Faça o arroz da forma que preferir e reserve.

Após tudo picadinho em quadradinhos pequenos, leve a cenoura a fervura por 5 minutos.

Reserve.

Acrescente um fio de óleo em frigideira grande e frite a cebola, até que fique pouco dourada.

Acrescente um dente de alho e deixe dourar.

Acrescente a cenoura, os pimentões, passas, damasco até que amoleçam.

Acrescente o arroz, misture bem e reserve.

#### ASPARGOS:

Aspargos:Corte as beiradas dos aspargos.

Em uma frigideira, acrescente 2 colheres de manteiga.

Aqueça e acrescente o aspargos.

Tempere com sal e pimenta.

Deixe em fogo baixo, até que amoleçam.

#### MOLHO:

Molho:Pique os cogumelos como preferir.

Em uma panela wok, aqueça azeite, doure a cebola e o alho.

Acrescente os cogumelos e as alcaparras, e frite por 2 minutos.

Enquanto isso, misture o 1 xícara de caldo de peixe a uma colher de amido e acrescente a panela.

Mexa bem.

Acrescente o molho inglês e o creme de leite.

Deixe ferver em fogo baixo, por 5 minutos ou até que o caldo comece a engrossar um pouquinho.

Acrescente sal e pimenta-do-reino, como preferir.

Tudo pronto!

É hora de arrumar o prato e saborear!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27713-tilapia-ao-molho-de-cogumelos-paris-e-alcaparras.html>