

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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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