

MERLUZA À LA THYANE

INGREDIENTES

3 filés grandes de merluza

azeite

suco de 1 laranja

1/2 cebola picada

2 dentes de alho amassados

3 colheres de sopa de creme de leite

1 colher de sopa de mostarda

champignon (eu utilizei 7 cortados em filetes)

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte cada filé em 3 partes.

Coloque-os em um recipiente com o alho, cebola, suco de laranja (costumo usar a lima), sal e a pimenta-do-reino, deixe marinando por cerca de 1 hora.

Em uma frigideira, coloque o azeite (o quanto baste, eu utilizei 2 colheres de sopa).

Deixe aquecer e coloque o peixe para dar uma dourada.

Coloque por cima o caldo em que ele ficou marinando (suco de laranja e etc).

Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

Junte o creme de leite com a mostarda em um recipiente e jogue em cima do peixe.

Em seguida coloque os champignons cortados em filetes finos.

Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo baixo para o molho cozer (use o bom senso quanto ao tempo do molho para não queimar).

Pronto.

Agora é só saborear!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29388-merluza-a-la-thyane.html>