

TRUTA AO MOLHO DE MARACUJÁ E ASPARGOS VERDES

INGREDIENTES

500g de truta fresca sem a pele
2 maracujás maduros
1 colher de sopa de açúcar
185g de aspargos verdes em conserva
1 colher de sopa rasa de açafrão em pó
1 colher de sopa cheia de manteiga com sal
1 colher de sobremesa de pimenta com limão
sal a gosto

MODO DE PREPARO

A parte mais trabalhosa é retirar a pele da truta, que deve ser retirada com cuidado para não amassar os filés. Existem várias técnicas, mas eu prefiro tirar manualmente empurrando os filés até se soltarem da pele, bem devagar para não rasgar.

Cortar a truta em filés pequenos de aproximadamente 10cm e separar.

Cortar as flores dos aspargos e separar.

Em uma frigideira larga, derreter a manteiga e adicionar o açafrão em pó.

Forrar a frigideira com os aspargos e colocar os filés de truta por cima.

Adicionar a pimenta com limão e sal a gosto.

Tampar a panela e deixar cozinhar até o peixe ficar bem branquinho.

Em uma outra panela pequena, adicionar o suco dos maracujás com as sementes e deixar ferver.

Adicionar açúcar ao maracujá (adicionar menos açúcar se os maracujás estiverem doce!).

Em 2 pratos profundos, colocar os aspargos por baixo e os filés de truta por cima.

Decorar na forma de um sol com as flores dos aspargos.

Adicionar o molho de maracujá por cima e está pronto!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32759-truta-ao-molho-de-maracuja-e-aspargos-verdes.html>