FILÉ DE LINGUADO AO MOLHO DE MARACUJÁ COM ALHO PORÓ (FIT)

INGREDIENTES

PEIXE:

Peixe:2 filés de linguado (500 g)

1 limão (suco)

1 colher de café de sal

1 colher de chá de pimenta do reino

1 colher de chá de ervas finas

1/2 talo de alho poró cortado rodelas

MOLHO:

Molho:1 maracujá grande

2 colheres de sopa de água

1 sachê de adoçante em pó sem aspartame (ou 10 gotas)

1/2 cebola cortada em pequenos cubos (tamanho das sementes)

MODO DE PREPARO

Junte o suco do limão, o sal, pimenta-do-reino e ervas finas. Mexa bem até que os ingredientes se misturem e as ervas se espalhem.

Faça pequenos furos nos filés e tempere-os (2 lados) com a mistura utilizando as mãos.

Leve os filés já temperados em uma assadeira forrada com papel alumínio (lado brilhante na parte interna do alimento para não grudar).

Finalize o tempero com as rodelas de alho poró (na parte de cima, onde vai o molho), cubra com o alumínio e reserve por 40 minutos.

Asse em 200ºC por 25 minutos, retire o alumínio e volte ao forno por mais 15 minutos para secar o líquido e tostar o alho poró.

Enquanto os filés estão no forno, corte o maracujá ao meio e divida a polpa em 2 partes iguais (use a própria casca como separador). Bata uma das partes no mixer até triturar as sementes. Utilize o coador e extraia o suco. Este suco será usado como "óleo/azeite" para refogar a cebola.

Em uma panela pequena refogue a cebola no suco até dourar. Acrescente o adoçante, a água e quando levantar fervura, misture a outra parte do maracujá (não retire as sementes e nem o suco).

Mexa até que todo líquido seque e o molho fique numa consistência pastosa.

Retire os filés do forno, monte seu prato e seja feliz.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33082-file-de-linguado-ao-molho-de-maracuja-com-alho-poro-fit.html