

FILÉ DE MERLUZA À BRASILEIRA

INGREDIENTES

PEIXE:

Peixe: 2 kg de filé de merluza
suco de 10 limões
sal a gosto
azeite para untar
1 embalagem de requeijão de 400 g

MOLHO:

Molho: 1 kg de camarão branco
1 embalagem de molho de tomate
200 ml de leite de coco
1 embalagem de creme de leite
2 colheres (sopa) de azeite de dendê
1 cebola fatiada
1 embalagem de palmito fatiado em rodelas
1 embalagem de azeitona verde, inteira e descaroçada
1 colher (sopa) de coentro
1 colher (sopa) de nós moscada
1 colher (sobremesa) de pimenta do reino
1 colher (sopa) de manjeriço
cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com suco de 8 limões, sal, pimenta-do-reino e reserve por 1/2 hora.

Tempere os camarões com suco de 2 limões, sal, pimenta-do-reino e reserve por 1/2 hora.

Coloque uma camada de azeite de oliva em uma panela e deixe aquecer.

Coloque os camarões para fritar por, no máximo, 5 minutos.

Em outra panela despeje o molho de tomate, o leite de coco, o azeite de dendê, o creme de leite, o sal, a noz moscada, o coentro e o manjeriço.

Cozinhe esta mistura por 10 minutos mexendo lentamente até formar um creme consistente.

Adicione a este creme, os camarões, a cebola fatiada, o palmito e as azeitonas.

Mexa levemente para misturar os ingredientes e desligue o fogo, formando assim o molho de cobertura.

Unte um refratário com azeite de oliva, coloque os filés no refratário, colocando um pouco de azeite de oliva entre as camadas e leve ao forno para assar por 40 minutos, ou até dourar.

Desligue o fogo e tire o refratário do forno.

Espalhe o requeijão sobre a última camada de peixe e misture a salsinha no molho de cobertura.

Por último, despeje o molho de cobertura, espalhando uniformemente.

Leve ao forno para assar por mais 15 minutos.

Retire do forno e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34232-file-de-merluza-a-brasileira.html>