

ABADEJO MARINADO AO MOLHO

INGREDIENTES

1 kg de filé de abadejo (4 filés grandes)

300 g de camarão limpo (sem casca)

1 limão

2 colheres de mostarda

2 tomates picados

1 cebola roxa picada

2 colheres de farinha de trigo

3 colheres de molho de tomate

sal a gosto

salsa fresca a gosto

azeite a gosto

orégano a gosto

molho de alho a gosto

óleo para fritura

farinha de trigo e fubá para empanar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque o suco de limão, a mostarda, um pouco de azeite, sal, molho de alho e orégano.

Misture bem e coloque os filés do peixe cortados ao meio. Deixe descansando por 20 minutos.

Em uma panela frite a cebola no azeite e acrescente os tomates e o camarão.

Acrescente o molho de tomate e tempere com sal.

Dilua a farinha de trigo em um pouco de água e acrescente a mistura no molho.

Mexa até encorpar.

Desligue o fogo e salpique a salsa fresca.

Empane os filés em uma mistura de farinha de trigo e fubá e frite em óleo quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34247-abadejo-marinado-ao-molho.html>