

MERLUZA AO CREME DE ERVILHA

INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza
2 latas de ervilha
300 g de manteiga light
1 caixa de creme de leite
1 cebola
3 dentes de alho
azeite a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata a 2 latas de ervilha por 5 minutos e reserve.

Unte uma assadeira média com manteiga.

Cortes os filés ao meio e enrole formato de rocambole.

Pré aqueça o forno por 5 minutos 190°C.

Com as costas de uma colher passe a metade da manteiga em todos os filés.

Com o forno preaquecido coloque os filés e deixe assar por 10 minutos.

Em uma panela despeje o azeite, a cebola, o alho e o sal, doure em fogo baixo.

Coloque o creme de ervilha e deixe até levantar fervura sem parar de mexer.

Depois despeje o creme na panela.

Retire os filés do forno e jogue o creme por cima.

Volte ao forno por mais 15 minutos.

Retire e sirva com arroz branco ou batata sauté.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35306-merluza-ao-creme-de-ervilha.html>