

# FILÉ SUINO AO MOLHO DE LARANJAS

## INGREDIENTES

500 g de files suínos  
500 ml de água ou caldo de legumes.  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
2 folhas de louro  
30 g de salsinha  
50 g de erva doce  
500 ml de laranjas  
Raspas de laranja  
250 g de açúcar  
50 ml de óleo  
Pimenta-do-reino  
Sal

## MODO DE PREPARO

### MOLHO DE LARANJAS:

Molho de laranjas: Leve o suco de laranja ao fogo baixo e açúcar vá reduzindo em fogo baixo por uma hora retire assim que tornar uma calda.

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque fio de óleo, grelhar a bisteca um a um para que atinja o ponto ideal, pincele uma parte do molho de laranja e leve ao forno preaquecido por 5 minutos a 180 graus. Sirva com a o molho de laranja e finalize com as raspas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37329-file-suino-ao-molho-de-laranjas.html>