

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>