

# FILÉ DE ROBALO AO MOLHO CHAMPAGNE COM ARROZ, PINHOLE E MAÇÃ VERDE

## INGREDIENTES

1 filé de robalo

200 g de legumes variados

50 g de arroz polido pré-cozido

1/2 xícara (chá) de creme de leite

2 colheres (sopa) de pinhole

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

1/2 taça de champagne

1/2 taça de caldo de galinha

1/2 taça de caldo de peixe

1/2 maçã verde picada sem casca

1 colher (sopa) de cebola picada

Sal e pimenta branca a gosto

Endro dill e flor comestível para decoração

## MODO DE PREPARO

Limpe e tempere o filé de robalo com sal e pimenta branca a gosto e deixe por 10 minutos. Em seguida, doure na chama ligeiramente, leve ao forno por mais dez minutos e reserve. Enquanto isso, lave e descasque os legumes, corte-os em pedaços grandes e cozinhe-os até que fiquem "al dente".

Em uma panela grande, coloque uma colher de manteiga e a cebola picada. Deixe dourar e adicione a champagne, deixe reduzir a sua quantidade pela metade e adicione o caldo de peixe. Reduza novamente pela metade e junte o creme de leite. Mais uma vez, deixe engrossar até que sua quantidade fique pela metade.

Em uma panela pequena, leve ao fogo médio uma colher de manteiga, o pinhole e a maçã verde picada. Adicione o arroz pré-cozido e o caldo de galinha e deixe até que o arroz cozinhe por completo. Sirva com endro dill e flor comestível.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41010-file-de-robalo-ao-molho-champagne-com-arroz-pinholes-e-maca-verde.html>