DELÍCIA DE PEIXE CEARENSE

INGREDIENTES

PARA O PEIXE:

Para o Peixe:1 kg de filé de pargo

Sal a gosto

Suco de 3 limões

Farinha de trigo para empanar

Azeite para fritar

PARA AS BANANAS:

Para as bananas:10 bananas prata cortadas ao meio e fritas em óleo bem quente

PARA O MOLHO BRANCO:

Para o molho branco:1 litro de leite

4 colheres de sopa de manteiga

4 colheres de sopa de farinha de trigo

1 lata de creme de leite sem soro

1 tablete de caldo de peixe ou de legumes

1 copo de requeijão

Queijo Parmesão ralado para grainar

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com sal e limão deixe tomar gosto por 10 minutos.

Empane-os na farinha de trigo e frite no azeite até que fique bem dourado dos dois lados.

Prepare o molho, aqueça a manteiga,coloque a farinha de trigo e mexa ate formar uma farofa grossa, acrescente o leite aos poucos mexendo bem para não empelotar, coloque o tablete de caldo de peixe ou de legumes e continue mexendo até engrossar.

Acerte o sal e desligue o fogo acrescentando o creme de leite e o requeijão.

Em um refratário, alterne camadas de molho, banana e peixe, começando e terminando com o molho.

Salpique bastante queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41745-delicia-de-peixe-cearense.html