LINGUADO AO MOLHO DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de linguado

1 maço de espinafre

2 colheres de sopa de amido de milho

1 copo de leite

1 colher de manteiga

1 colher de sopa de cebola ralada

1 pitada de noz-moscada

Queijo parmesão ralado a gosto

Sal, pimenta e alho a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o linguado com sal, pimenta e alho.

Cozinhe o espinafre, escorra a água, pique bem fininho e reserve.

Grelhe o linguado em uma frigideira antiaderente. Atenção: a frigideira tem de ser boa mesmo, caso contrário o filé irá despedaçar todinho.

Coloque-os em uma travessa.

Em uma panela aqueça a manteiga, refogue a cebola.

Dissolva o amido de milho no leite e acrescente à cebola refogada na panela. Acrescente o espinafre e a noz moscada. Deixe o molho engrossar mexendo sempre.

Cubra os filés de linguado com o molho, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos.

Dica: para deixar a receita menos calórica utilize leite desnatado e creme vegetal light no lugar da manteiga.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44204-linguado-ao-molho-de-espinafre.html