

PEIXE COM MOLHO DE MANGA TAILANDES

INGREDIENTES

PARA O PEIXE :

Para o peixe :4 filés grandes de pescada (ou outro peixe suave e sem espinhas)

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de suco de limão

4 colheres (sopa) vinho branco

PARA O MOLHO:

Para o molho:1 cebola ralada ou triturada

1 colher (sopa) manteiga

1 xícara de chá de polpa de manga (natural ou congelada)

1 colher (cha) de mel

1/2 colher (cha) de gengibre em pó

1/2 colher (cha) de alecrim em pó

1 pote de 200 g de iogurte natural

folhas de alecrim para decorar

sal e pimenta negra a gosto

MODO DE PREPARO

Leve os filés de peixe e seque-os em papel toalha.

Coloque-os em um recipiente com tampa, acrescente o azeite, o limão e o vinho (descritos na lista de ingredientes para o peixe). Leve para marinhar na geladeira enquanto prepara o molho.

Em uma panela doure a cebola triturada na manteiga. Em seguida acrescente a polpa de manga, o mel, o gengibre em pó e o alecrim em pó e deixe cozinhar por 10 minutos.

Coloque em uma forma refratária o peixe (sem o líquido em que estava marinado) e tempere-o com uma pitada de sal e pimenta e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.

Retire o peixe do forno. Junte o iogurte natural ao molho de manga e cubra o peixe com esse molho.

Coloque-o novamente no forno por mais 15 minutos. Retire do forno e espere 5 minutos antes de servir. Decore com folhas verdes de alecrim.

Sugestão de acompanhamento: arroz ou batata pré-cozida e flambada na manteiga, vinho branco e ervas de provence.

Outra sugestão é transformar o peixe e as batatas em um prato único.

Para isso cozinhe batatas medias descascadas em abundante água por 20 minutos, corte-as em rodelas e acrescente ao peixe quando colocá-lo no forno.

Quando derramar o molho de manga, cubra as batatas também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44396-peixe-com-molho-de-manga-tailandes.html>