

LINGUADO A JOREL

INGREDIENTES

2 filés de linguado
1 cacho de uva Thompson (verde sem caroço) grande
1 laranja
1 limão
Salsinha
Cebolinha
1 cebola média
Alho
Sal
Pimenta-do-reino
Azeite

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de linguado em um prato fundo juntando o suco do limão, o suco da laranja, 2 colheres de azeite, alho picado, 1/2 cebola picada em pedaços grosseiros, salsinha picada e cebolinha picada e sal e pimenta-do-reino a gosto.

Aqueça a frigideira em fogo alto, coloque os filés diretamente sobre a superfície da frigideira.

Sobre ele coloque os temperos que sobraram no prato fundo, espere poucos minutos, 2 a 3.

Agora vire o peixe e os temperos em bloco, fazendo com que a outra face do file não encoste na panela (uma cama de cebola e condimentos).

Regue com os sucos que sobraram no prato fundo.

Tampe a frigideira por 2 minutos.

Retire o suco agora já com um aspecto amarelado mais intenso do que anteriormente e reserve.

Espere a frigideira alcançar novamente uma alta temperatura e regue novamente com o suco reservado.

Coloque as uvas Thompson cortadas em metades sobre os filés.

Quando as uvas tiverem seu interior mais opaco/ mais branco, os filés estarão prontos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47178-linguado-a-jorel.html>