

FILÉ DE MERLUZA COM MOLHO DE LARANJA E LEGUMES

INGREDIENTES

4 filés de merluza
2 dentes de alho amassados
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
5 colheres de sopa de margarina
1 xícara de chá de leite
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1/4 de xícara de chá de creme de leite
1/4 de xícara de chá de suco de laranja
3 batatas médias
1 cenoura
papel alumínio

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o alho, o sal e a pimenta coloque em espera por 15 minutos.

Derreta 2 colheres de margarina coloque sobre os filés.

Enrole-os com o papel alumínio e arrume-os numa assadeira, com a dobra para baixo.

Coloque o leite e ponha tudo para assar em forno alto, por cerca 30 minutos ou até que fiquem macios.

Em uma panela separada cozinhe as batatas com a cenoura cortadas em rodela com água e sal.

Tire o peixe depois de pronto, separe uma xícara do líquido e coloque o peixe com as batatas e a cenoura cozidas uma travessa.

Em uma frigideira, derreta 3 colheres de margarina junto com a farinha de trigo, mexendo sempre para que não crue caroços.

Adicione o líquido reservado e deixe cozinhar até que engrosse.

Retire do fogo, junte o creme de leite, suco de laranja, pimenta e sal a gosto, mexa bem e despeje uma parte sobre o peixe com os legumes.

Ponha o restante numa molheira, coloque a mesa e sirva à vontade!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48568-file-de-merluza-com-molho-de-laranja-e-legumes.html>