FILÉ DE SURUBIM COM BANANA EMPANADO E GRATINADO

INGREDIENTES

1 kg de filé de surubim

3 dentes de alho amassados

1 xícara (chá) de suco de laranja

1 xícara (chá) de shoyo

óleo para fritar

4 ovos ligeiramente batidos

farinha de rosca o quanto baste

farinha de trigo o quanto baste

500 ml de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de margarina

noz-moscada ralada a gosto

pimenta-do-reino branca moída a gosto

sal a gosto

1 lata de molho de tomate (340g)

200 g de mussarela

5 bananas cortadas ao meio no sentido do comprimento

MODO DE PREPARO

MOLHO BRANCO:

Molho branco:Coloque a margarina na panela deixe derreter, coloque a farinha de trigo e mexa misturando bem, junte o leite de uma vez, mexendo com o fouet para não empelotar.

Coloque o sal e a pimenta-do-reino, deixe no fogo brando por uns cinco minutos, sempre mexendo, então coloque a noz moscada misturando bem. Retire do fogo, (Se ao esfriar o molho branco ficar grosso, acrescente um pouco de creme de leite).

MONTAGEM

Pegue um refratário, coloque o molho de tomate, arrume os filés e por cima as bananas.

Despeje o molho branco sobre os filés e fatias de mussarela.

Leve ao forno pré-aquecido 180º para gratinar.

Aquele molho shoyo com o suco de laranja que ficou reservado

coloque um pouquinho de azeite na panela leve ao fogo, ponha rodelas de cebola e frite levemente, junte então o

molho shoyo com o suco da laranja deixe ferver, retire do fogo esfrie um pouco e bata no liquidificador com uma colher (sobremesa) rasa de amido de milho, volte com esse molho para panela, leve ao fogo para engrossar e se preferir sirva sobre o peixe.

Acompanha arroz branco, batatas bolinha ou batatas cortadas em tamanhos médios, cozidas com pouco sal e regadas com azeite e alho picado, levado ao forno para levemente dourar (se queimar o alho amarga) e uma salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49014-file-de-surubim-com-banana-empanado-e-gratinado.html