PEIXE E LULA AO MOLHO DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia

400 g de anéis de lula

2 limões

3 dentes de alho

Sal

6 galhos de espinafre

1 colher (sopa) de requeijão

½ colher (sopa) de margarina

Caldo de galinha

1 copo de leite

1 lata de creme de leite

½ cebola picada

1 e ½ colheres (sopa) de maizena

MODO DE PREPARO

MOLHO DE ESPINAFRE:

Molho de espinafre:Lave e pique o espinafre, cozinhando-o em panela tampada. Reserve.

Refogue as cebolas picadas em óleo até dourarem. Acrescente o leite, a margarina e o caldo de galinha. Dissolva a maizena em ½ copo d’água e adicione aos poucos no molho. Mexa bem para não empelotar. Acrescente o requeijão, o creme de leite e, por último, o espinafre. Não deixe ferver.

Decore o prato com um pedaço de peixe e 3 anéis de lula

Acompanhe o prato com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50741-peixe-e-lula-ao-molho-de-espinafre.html