

MOLHO DE MOSTARDA LIGHT

INGREDIENTES

3 copos de leite desnatado(100ml)cada
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina light
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 pitada de pimenta do reino branca
1 pitada de nós moscada ralada
2 colheres de azeite extra virgem
1 caixa de creme de leite light
2 colheres de mostarda light

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a margarina refogando a metade da cebola em fogo brando e polvilhe com a farinha mexendo sempre.

Deixe cozinhar, sem deixar ganhar cor, até aparecer à superfície um creme grosso.

Sempre em fogo baixo, despeje o leite quente de uma vez na panela e misture com uma colher de pau até que o leite e o creme se incorporem. Cuide para que não fiquem pelotas.

Caso prefira usar o leite frio, coloque-o aos poucos mexendo sempre. Cuide para que não fiquem pelotas.

Coloque o sal e a pimenta-do-reino.

Deixe cozinhar por uns 10 minutos, ou até obter um creme, mexendo sempre.

Desligue o fogo, acerte o sal e acrescente a noz moscada, misturando bem.

Em outra panela refogue o restante da cebola no azeite após refogada adicione a mostarda e deixe ferver por 30 segundos.

Adicione o creme de leite light para tirar a acidez da mostarda para que quando adicionar o molho branco ele não fique com aspecto de leite cortado.

Misture os 2 molhos e deixe ferver por 3 minutos.

Esse molho realça os sabores de um excelente salmão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51222-molho-de-mostarda-light.html>