

# PARMEGIANA DE MERLUZA AO MOLHO BRANCO

## INGREDIENTES

### PARA O PEIXE:

Para o peixe: 500 g de merluza  
Sal, alho, pimenta e outros temperos a gosto  
1 ovo  
Farinha de trigo para empanar  
Óleo para fritar

### PARA O MOLHO BRANCO:

Para o molho branco: 4 colheres (sopa) margarina/manteiga  
4 colheres de farinha trigo  
2 copos de leite  
100 g de queijo muçarela para cobrir

## MODO DE PREPARO

### PEIXE:

Peixe: Tempere o peixe da maneira que preferir e deixe na geladeira de 15 a 20 minutos para agregar o sabor.  
Empane o peixe, passando no ovo e depois na farinha de trigo.  
Frite em óleo bem quente até ficar dourado.  
Reserve em um prato com papel toalha.

### MOLHO:

Molho: Derreta toda a margarina/manteiga em uma panela, acrescente a farinha e misture bem.  
Desligue o fogo e adicione um copo de leite e com uma colher tente diluir a mistura de farinha com margarina/manteiga, não é necessário desaparecer completamente a farinha.  
Jogue o outro copo de leite e misture, ligue o fogo novamente e mexa constantemente.  
Desligue o fogo quando o leite engrossar um pouco; cuidado para não engrossar demais.

### MONTAGEM:

Montagem: Passe um pouco do molho branco no fundo de um refratário.  
Ajeite os peixes empanados e despeje o restante do molho.

Cubra com o queijo e leve ao forno por menos de 20 minutos ou o tempo de derreter todo o queijo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51346-parmegiana-de-merluza-ao-molho-branco.html>