

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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