

FILÉ DE PEIXE COM BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

MOLHO BRANCO:

Molho branco: 2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1/2 xícara de cebola ralada

3 xícaras de chá de leite

1 pitada de noz moscada

1 xícara de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

MOLHO BRANCO:

Molho branco: Em uma panela aquecer a manteiga, a cebola e a farinha de trigo.

Acrescentar o leite fervendo.

Adicionar o parmesão.

Mexer sempre até engrossar.

Colocar a noz-moscada.

PEIXE:

Peixe: Temperar o peixe com suco de limão, coentro, sal e pimenta, passar na farinha de trigo e tirar o excesso.

Fritar numa frigideira com pouco de óleo e reservar.

BANANA:

Banana: Cortar a banana em fatias e fritar com pouco de óleo numa frigideira e reservar.

MONTAGEM:

Montagem: Em uma travessa, alternar em camadas a banana, o creme e o peixe.

Por último a mussarela.

Levar ao forno para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53761-file-de-peixe-com-banana-da-terra.html>