FILÉ DE PEIXE À PATRÍCIA

INGREDIENTES

500 g filé de linguado

1 limão

50g manteiga

3 colh sopa farinha de trigo

400ml leite

200g requeijão cremoso

Tempero completo com pimenta

Sal

MODO DE PREPARO

Lave bem o peixe e retire qualquer espinha, mesmo a lateral (se for o caso separe o filé em dois). Deixe escorrer.

Tempere com o sumo de limão e o tempero completo a gosto e deixe descansar 1 hora na geladeira.

Prepare um molho bechamel.

Derreta a manteiga em fogo baixo e espere ela parar de espumar, sem queimar.

Coloque a farinha de trigo e misture rapidamente e bem. Deixe a farinha fritar um pouco e começar a dourar levemente.

Coloque o leite aos poucos e misture bem para não formar grumos. O uso do fuê (batedor de ovos) para isso é prático. Forme um molho grosso mas não duro. Se precisar ponha mais leite ou mais farinha. Ajuste o sal.

Numa forma refratária ou pirex 20x20 cm coloque um pouco do molho, depois uma camada de filés, outra de molho, outra camada de filés e termine com o molho. Por cima coloque filetes de requeijão ou espalhe com colher.

Leve ao forno médio-alto por 45 minutos, depois eleve o forno e deixe gratinar 15 minutos. Sirva a seguir com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54284-file-de-peixe-a-patricia.html