ENROLADINHO DE FILE DE SALMÃO E TILÁPIA

INGREDIENTES

6 filés de tilápia

6 filés de salmão

2 colheres de suco de limão siciliano

1 xícara de suco de laranja pera

1 xícara de vinho branco

1/2 xícara de cebolinha bem picadinha

1 colher (sopa) de azeite

1 colher rasa (sobremesa) de sal

1 colher (café) de pimenta-do-reino branca

Para o molho

1 xícara de alho poró picado

2 e 1/2 xícaras de leite

1 pimentão vermelho picado

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de manteiga

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com suco de limão, laranja, sal, pimenta e o vinho e deixe nesse marinado por 30 minutos

Disponha um filé de salmão sobre um filé de tiápia e enrole até que se obtenha 6 rolinhos de filés

Faça o acabamento do fechamento dos rolinhos de filé com um palito

Coloque os filés em um refratário ligeiramente untado com azeite

Despeje todo o marinado sobre os filés

Reserve

Em um panela aqueça a manteiga e coloque o alho poró e o pimentão e doure ligeiramente e acrescente metade do leite e deixe ferver por dois minutos e desligue o fogo

Acrescente a farinha de trigo diluída na outra metade do leite e sal a gosto e ligue o fogo

Deixe ferver por 2 minutos

Desligue o fogo novamente

Peneire o molho com ajuda de uma colher para aproveitar o máximo do sabor ou passe no liquidificador até que suma todos os resíduos

Despeje o molho sobre os filés até que fiquem totalmente cobertos

Cubra com papel

Leve ao forno previamente aquecido e deixe cozinhar em temperatura média por 50 minutos

Retire do forno, salpique a cebolinha e sirva com arroz e salada verde regada com suco de limão siciliano e azeite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/932-enroladinho-de-file-de-salmao-e-tilapia.html