

Filé de Peixe ao molho de Manteiga e limão com purê e creme de espinafre

Olá, a receita de hoje é light e saborosa! Vamos fazer para 04 pessoas;



[Clique para ampliar](#)

Para o peixe:

- 04 filé de peixe altos;
- suco de 04 limões sicilianos;
- 3 colheres de manteiga;
- sal e pimenta a gosto;

Tempere o peixes com sal e pimenta e grelhe os filés, se necessário asse por 5 minutos no forno (se o filé for bem alto); Para o molho, coloque o suco de limão para reduzir em fogo baixo e quando tiver reduzido pela metade acrescente a manteiga.

Para o Purê:

- 04 batatas cozidas;
- 2 colheres de manteiga;
- 1/2 xícara de leite quente;

Amasse as batatas acrescente o leite bem quente e a manteiga.

Para o Creme de Espinafre:

- 2 maços pacotes de espinafre lavado e cortado somente as folhas

- 1 colher de manteiga;
- 1 Cebola picadinha;
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 1 copo de leite;
- 1 colher de farinha de trigo;
- 2 colheres de requeijão;
- sal a gosto;

Em uma panela aqueça a manteiga e doure uma cebola e o alho , acrescente o espinafre e vá mexendo até ficar macio. Coloque a colher de trigo no copo de leite e misture como espinafre refogado, mexendo sempre até engrossar, acerte o sal . Desligue e coloque o requeijão.

TEMPO: 30 minutos

DIFICULDADE: médio

CUSTO: \$\$

Marisqueira – Anchova



clique para ampliar

Olá, essa receita quem fez foi o meu pai! Trocou a carne pelo peixe na brasa. Esse peixe – a marisqueira ou anchova – é um peixe mais forte e mais seco, não agrada todos os paladares. Mas esse eu resolvi postar porque mesmo não sendo muito fã (prefiro um robalo, linguado, pescada amarela), ficou delicioso.

Ingredientes:

- peixe;
- sal grosso;
- limão.



clique para ampliar

Modo de fazer: tempere o peixe com sal grosso e limão, coloque fogo na churrasqueira e pronto, só esperar o ponto certo. Pra quem faz churrasco fica fácil.



clique para ampliar

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$