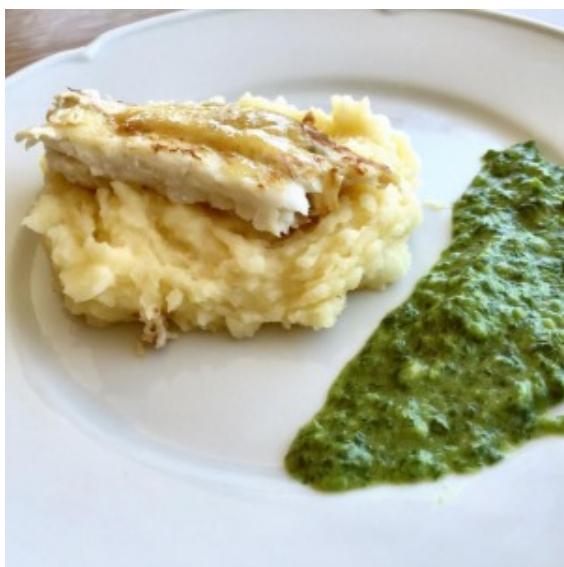


Filé de Peixe ao molho de Manteiga e limão com purê e creme de espinafre

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: \$\$

Molho de tomate – passo a passo



clique para ampliar

Olá, nada de comprar molho pronto no supermercado. O caseiro é fácil de fazer e o sabor é incomparável. Eu uso essa receita pra fazer molho ao sugo na massa, para cachorro quente e para picadinho.

Vamos fazer hoje o passo a passo para os iniciantes se animarem a cozinhar.

Ingredientes:

- 4 tomates maduros ou 1 latinha de tomate pelado;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 50 ml de água;

- 1 colher (sopa) de azeite;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- folhinhas de manjeriço ou do tempero de sua preferência.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer:

1- Refogue a cebola e o alho no azeite em fogo baixo. A cebola não precisa ficar dourada, só transparente como na foto.



[clique para ampliar](#)

2- Coloque os tomates sem pele e sem semente cortados em cubos ou o tomate pelado (eu uso bem mais essa latinha de tomate

pelado porque é mais rápido).



[clique para ampliar](#)

3- Coloque a água e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.



[clique para ampliar](#)

4- Tempere com sal, pimenta e os verdes (coloquei manjericão, tomilho e cebolinha).

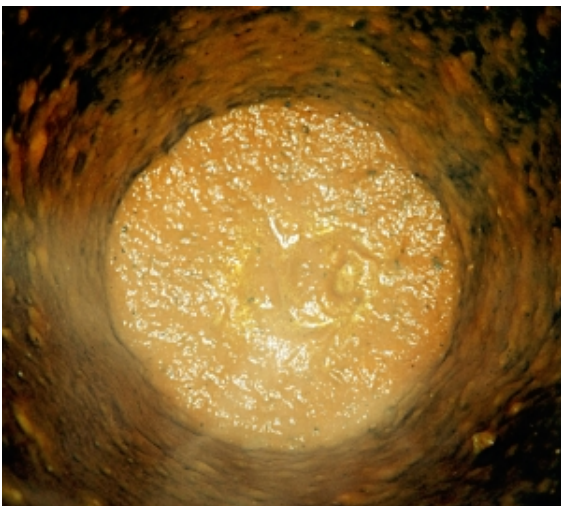


[clique para ampliar](#)

Eu bato lo liquidificador depois de pronto, fica com a textura homogêna. Dá uma olhada:



[clique para ampliar](#)



[clique para ampliar](#)

Eu gosto de fazer a mais para guardar no freezer em potinhos para agilizar em uma próxima receita.

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$