

Peixe no Papilote

Ingredientes:

- ✓ 6 filés de pescada (900g)
- ✓ sal e temperos à gosto
- ✓ suco de limão
- ✓ ½ xícara de chá de champignons picados
- ✓ 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- ✓ azeite de oliva para regar
- ✓ 1 colher de sopa de manteiga
- ✓ 1 cebola cortada em cubos
- ✓ 1 pote de creme de ricota
- ✓ 1 colher de sopa de mostarda
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ ½ colher de sopa de salsa picada
- ✓ ½ colher de sopa de cebolinha picada
- ✓ papel manteiga

Modo de Preparo:

- ✓ Tempere os filés com sal, limão e ervas finas. Misture os champignons e cebolinha. Corte 6 pedaços de papel manteiga ou alumínio. Disponha os filés sobre os pedaços de papel. Coloque parte do recheio de champignon e cebolinha sobre um dos lados do filé e dobre a outra parte sobre ele. Regue com azeite. Feche os papilotes e coloque numa assadeira. Leve para assar por cerca de 20 minutos.
- ✓ Para fazer o molho derreta numa panela a manteiga e doure a cebola. Retire do fogo, junte o creme de ricota, a mostarda, o sal, a cebolinha, a salsa e misture.
- ✓ Ao tirar o peixe do forno, abra cada papilote com cuidado e regue com molho.

Rendimento: 6 porções



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br