

Ingredientes para o linguado

Linguado - 6 filés

Limão

Sal e pimenta

Farinha de trigo

Manteiga



Autora: Sandra Assumpção
10 de novembro de 2014

Ingredientes para o creme de milho

Camarão para molho - 300 gramas

Alho

Sal e pimenta

Azeite

Milho verde - 1 lata

Leite - 1 xícara

Farinha de trigo - 1 colher

Manteiga - 1 colher

Requeijão - 1/2 copo

Ingredientes para o refogado de legumes

Azeite

Abóbora em pequenos cubos - 400 gramas

Pimentão verde em cubos

Caldo de galinha - 1/2 xícara

Abobrinha italiana (somente a casca) em cubos - 1

Sal e pimenta

Coentro fresco (opcional)

Modo de preparo do creme

1. Tempere o camarão com alho, sal e pimenta e doure-os rapidamente no azeite quente. Reserve.
2. Bata a lata de milho verde com a água no liquidificador com uma xícara de leite. Passe pela peneira.
3. Numa panela, doure a farinha na manteiga e junte o milho coado. Misture bem, junte o requeijão e tempere com sal e pimenta do reino.
4. Junte os camarões refogados, misture e desligue o fogo.

Modo de preparo do linguado

1. Tempere o camarão com alho, sal e pimenta e doure-os rapidamente no azeite quente. Reserve.
2. Depois de dourado, pincele com manteiga. Reserve.

Modo de preparo do refogado de legumes

1. Esquente o azeite numa panela e refogue a abóbora por alguns minutos.
2. Junte a cebola e misture por 3 minutos.
3. Acrescente os pimentões e, em seguida junte o caldo de galinha aos poucos.
4. Por último a abobrinha italiana e os temperos.
5. Verifique o cozimento da abóbora e sirva em seguida. Salpique o coentro.

Montagem

1. Coloque o refogado de legumes no centro do prato e, sobre ele, o peixe grelhado.
2. Contorne com o creme de milho e salpique salsa picada.