

TAMBORIL COM MOLHO DE CAMARÃO E COENTROS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 kg de lombo de tamboril cortado em postas
150g de miolo de camarão cozido
40g de manteiga
1 cubo de caldo de peixe
600 ml de leite
1 colher de sopa bem cheia de farinha maizena
200 ml de natas
Coentros picados q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 23.00 € | Custo por pessoa: 5.75 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/tamboril-molho-camarao-coentros-22303/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as postas de tamboril de ambos os lados com sal e pimenta. Dissolva a farinha maizena com um pouco de leite.
2. Num tacho, leve ao lume o leite, o cubo de caldo de peixe e a manteiga. Quando o leite estiver a ferver, junte as postas de tamboril. Tape e deixe cozinhar entre 10 a 15 minutos, até que o peixe fique cozinhado. Depois do peixe tenrinho, retire-o para um prato. Deixe ferver o molho mais 3 minutos.
3. Ao molho, junte a farinha maizena e as natas. Mexa e deixe ferver. Quando começar a ferver, junte o miolo de camarão. Por fim, quando começar a borbulhar, junte os coentros e as postas de tamboril. Envolve bem o peixe com o molho e apague o lume. Está pronto a servir. Acompanhe este prato com puré de batata ou arroz branco.