

TAMBORIL COM MOLHO DE MOSTARDA E COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 postas grandes de tamboril
400g de cogumelos frescos cortados
em fatias finas
60g de manteiga
2 dentes de alho picados finamente
1 colher de chá de mostarda dijon com
mel e sementes
80 ml de vinho branco
200 ml de natas frescas
Salsa bem picada
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 18.00 € | Custo por pessoa: 4.50 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/tamboril-molho-mostarda-cogumelos-38312/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as postas de tamboril de ambos os lados com sal e pimenta.
Deixe tomar gosto durante 15 minutos.
 2. Numa frigideira, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer.
Frite as postas durante 1 minuto de cada lado sem deixar alourar.
 3. À gordura, junte o alho e a mostarda.
Misture muito bem.
Adicione o vinho branco.
Deixe levantar fervura.
 4. Por cima, espalhe os cogumelos.
Tape e deixe cozinhar em lume forte durante 10 minutos.
A meio do tempo, vire as postas de tamboril.
Passado os 10 minutos, retire o peixe para uma travessa.
 5. Ao molho, adicione as natas.
Mexe e deixe cozinhar aproximadamente 10 minutos até que o molho fique apurado.
Por fim, junte a salsa picada.
Mexe e apague o lume.
- Sirva o tamboril com o molho por cima, acompanhado de puré de batata e legumes cozidos.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!