

FILETES DE PEIXE-ESPADA COM MOLHO DE CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

500g de filetes de peixe-espada preto cortados em pequenos quadrados
60 ml de leite
Sumo de limão q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
200g de camarão fresco ou descongelado
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de manteiga
½ cebola picada
1 folha de louro cortada ao meio
1 colher de sopa de creme de marisco em pó
30 ml de Vinho do Porto
200 ml de natas light
Salsa picada q.b.
Farinha para polvilhar
2 ovos batidos
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 11.00 € | Custo por pessoa: 2.75 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/filetes-peixe-espada-molho-camarao-41450/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e sumo de limão. Envolve bem o tempero com o peixe e regue tudo com o leite.
2. Descasque os camarões, retire a tripa e reserve as cascas e as cabeças.
3. Num fervedor com 250 ml de água, tempere com sal e adicione as cabeças e as cascas do camarão. Deixe ferver durante 15 minutos. Passado os 15 minutos, triture tudo com a varinha mágica ou com o liquidificador. Coe o caldo numa rede bem fina.
4. Num tacho leve ao lume a manteiga, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar. Quando a cebola estiver bem refogada, junte os camarões e deixe saltear até que ganhem cor.
5. Adicione o creme de marisco em pó e mexa muito bem. Enquanto mexe, adicione aos poucos o caldo coado sem adicionar o fundo. Junte o Vinho do Porto e mexa até que comece a ferver. Quando o molho começar a ferver, adicione as natas. Mexa e deixe ferver aproximadamente 10 minutos até que o molho apure.
6. Quando o molho estiver bem apurado, retire as folhas de louro. Misture a salsa e apague o lume. Deixe o molho repousar um pouco tapado enquanto fritar o peixe.
7. Passe os quadrados de peixe por farinha e ovo batido. Frite-os de ambos os lados em óleo quente até que fiquem loirinhos. Depois do peixe frito, retire com uma escumadeira para um prato com papel absorvente.
8. Sirva o peixe regado com o molho ou com o molho à parte. Acompanhe com puré de batata e cenoura e legumes cozidos. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com