

Receita de Grelhados



Ingredientes

- 700 g de filé de peixe
- 3 batatas inglesa
- 2 cenouras
- 1 abobrinha italiana
- 1 berinjela
- 2 cebolas
- 300 g de vagem
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 1 maço de brócolis
- 3 dentes de alho
- 1 limão
- ½ xícara de azeite
- 1 ½ colher de margarina
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Esprema um limão, acrescente pimenta do reino e sal a gosto, coloque os filés de peixe nesta mistura e deixe marinando por 1 hora. Coloque as batatas e as cenouras para cozinhar, até que fiquem ao dente. Retire as batatas, passe no espremedor, coloque em uma panela e acrescente o leite, uma pitada de sal, 1 colher de parmesão e uma colher de margarina, deixe ferver e reserve. Coloque o brócolis e a vagem para cozinhar, preferencialmente, no vapor. Corte tiras de 1 cm de largura de cenoura, berinjela, abobrinha e cebola e leve para grelhar por 3 a 5 minutos e reserve. Coloque o filé de peixe para grelhar por aproximadamente 5 minutos. Aqueça uma frigideira e faça um molho com azeite, um pouquinho de margarina, o alho espremido e as alcaparras, regue o filé com o molho de alcaparras.

Se quiser pode regar as verduras com esse molho também. Sirva acompanhado de arroz branco.

Fonte: www.saudeplena.com.br (Portal UAI)