



Filé de peixe com molho de tomate e alcaparra



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de merluza	10 unidades	1 kg
HONDASHI® Profissional	2 colheres (chá)	10 g
Sal	Meia colher (chá)	2,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	1 xícara (chá)	200 ml
Cebola (picada - brunoise)	1 unidade grande	200 g
Alho (picado)	1 dente	3 g
Tomate (picado, sem pele e sem sementes)	4 unidades	500 g
Alcaparra (em conserva, escorrida)	3 colheres (sopa)	50 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Água	1 xícara (chá)	200 ml
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g
Fubá	2 xícaras (chá)	260 g

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de peixe com o HONDASHI® Profissional e metade do sal, cubra e deixe

tomar gosto na geladeira por 1 hora.

2. Enquanto isso, prepare o molho: em uma panela média, coloque metade do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até dourarem levemente.

3. Adicione o tomate, as alcaparras, o Extrato de Tomate Ajinomoto®, o sal restante e a água, e cozinhe por mais 3 minutos. Retire do fogo, salpique a salsa e reserve aquecido.

4. Empane os filés de peixe no fubá. Em uma frigideira média, coloque o Azeite TERRANO™ restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os filés, aos poucos, e frite por 7 minutos, ou até dourarem. Retire e escorra sobre papel toalha.

5. Regue com o molho e sirva em seguida.