



Filé de peixe com crosta de quinoa e purê de espinafre



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:30

Ingredientes

INGREDIENTES

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	12 filés	1 kg
HONDASHI® Profissional	2 colheres (chá)	10 g
Suco de limão	meia xícara (chá)	100 ml
Sal	meia xícara (chá)	2,5 g
Ovo	2 unidades	100 g
Quinoa em flocos	meia xícara (chá)	50 g
Fubá	meia xícara (chá)	65 g
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml

PURÊ DE ESPINAFRE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	-	1 l

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Folhas de espinafre	1 e meio maço médio	400 g
Purê de batatas AJINOMOTO®	2 xícaras (chá)	200 g

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de peixe com o HONDASHI® Profissional, o suco de limão e o sal. Deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
2. Enquanto isso, prepare o purê: no copo do liquidificador, coloque a água e o espinafre. Bata em velocidade média por 1 minutos, ou até que fique homogêneo. Transfira para uma panela e leve ao fogo alto para ferver. Abaixar o fogo, junte o Purê de Batatas Ajinomoto® e mexa até encorpar. Retire do fogo e reserve.
3. Empane os filés de peixe temperados passando pelos ovos, previamente batidos, e depois pela mistura de quinoa e fubá.
4. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Grelhe os filés de peixe por 2 minutos de cada lado, ou até dourarem. Retire do fogo e reserve.
5. Sirva acompanhado do purê aquecido.