



Tilápia pochê com alho-poró



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:10

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	-	1,2 kg
Alho (picado)	2 dentes	6 g
HONDASHI® Profissional	1 e meia colher (sopa)	20 g
Sal	1 pitada	0,4 g
Pimenta-do-reino (moída)	2 pitadas	0,4 g
Vinho branco seco	meia xícara (chá)	100 ml
Água	1 xícara (chá)	200 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Alho-poró (fatiado)	1 talo	92 g
Creme de leite	1 xícara (chá)	200 g

Modo de Preparo

- 1.** Em uma GN, coloque os filés de tilápia e tempere com o alho, metade do HONDASHI® Profissional, o sal e a pimenta-do-reino. Cubra com plástico-filme e deixe marinar na geladeira por 30 minutos.
- 2.** Junte o vinho, o HONDASHI® Profissional restante, previamente dissolvido na água, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até os filés estarem totalmente cozidos. Mantenha o peixe aquecido e reserve o caldo do cozimento.
- 3.** Em uma frigideira média, coloque o Azeite TERRANO™ e leve em fogo alto para aquecer. Acrescente a cebola e o alho-poró, e refogue por 3 minutos, ou até ficarem macios. Adicione o caldo do cozimento, previamente coado, e cozinhe por 5 minutos, ou até que reduza pela metade. Junte o creme de leite, misture e retire do fogo.
- 4.** Cubra os filés com o molho e sirva em seguida.