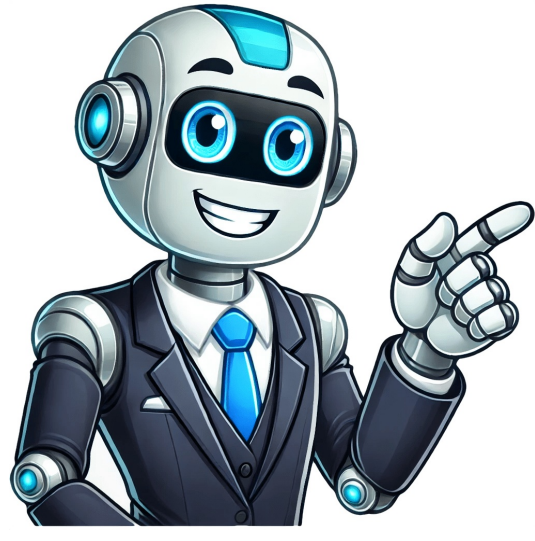


Click to verify



Receitas lombos de pescada na frigideira

Conffira uma receita rápida e deliciosa de lombos de pescada feitos na frigideira. Com ingredientes simples e em poucos minutos, você terá um prato saboroso e saudável para a sua refeição. Experimente!Em um recipiente, tempere os filés de peixe com alho, sal, pimenta-do-reino, páprica doce e/ou picante (opcional), limão e pimenta.Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione um pouco de óleo e manteiga.Certifique-se de que a frigideira está bem quente antes de adicionar os filés de peixe.Coloque os filés na frigideira quente e deixe dourar por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado, sem tampar a frigideira.Evite virar os filés de peixe antes de garantir que estejam dourados de um lado.Para evitar que o peixe quebre ao virar, certifique-se de que esteja bem dourado antes de virar.Ao virar os filés, certifique-se de que estejam dourados de ambos os lados.Após a cocção, retire os filés da frigideira e aprecie o resultado suculento e saboroso.Sirva os filés com limão espremido por cima, se desejar.Aproveite o peixe grelhado acompanhado de salada, legumes refogados ou purê de batatas.Repita o processo com os demais filés, se houver, sempre garantindo que a frigideira esteja quente antes de adicionar os alimentos.Ao finalizar, desfrute do peixe grelhado com o sabor extra proporcionado pela manteiga e o limão.Compartilhe a experiência e a receita com outras pessoas para que também possam desfrutar desse prato delicioso.Lombos de Pescada na FrigideiraSe quiser ver outras receitas semelhantes a Lombos de Pescada na Frigideira, pode visitar a categoria Receitas de peixe. Filé de Tilápia ao Molho Branco com Batata File de Merluza na Airfryer Receita: Cataplana de Peixe e Marisco Filé de Tilápia Assado Crocante Cataplana de polvo com batata doce Filé de Tilápia ao Molho no Forno Paté de Atum: Receita Portuguesa Receita de Bacalhau com Batata Palha no Forno Saladas para Sexta-feira Santa Conffira essa deliciosa e fácil receita de lombos de pescada na frigideira para uma refeição leve e saborosa. Com poucos ingredientes e menos de 30 minutos de preparo, é uma ótima opção para qualquer dia da semana. Experimente hoje mesmo!Pegue os filés de peixe (pode ser filé de tilápia ou filé de merluza) e tempere-os com sal, pimenta-do-reino, alho, páprica doce (pode ser picante também, mas evite a defumada), suco de limão e pimentinhaAqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio para altoAdicione um pouco de azeite, manteiga (ou óleo de coco) na frigideiraQuando a frigideira estiver quente, coloque os filés de peixe na frigideiraDeixe os filés grelharem por cerca de 3 a 4 minutos de cada ladoEvite ficar virando os filés muitas vezes para não quebrá-losSe desejar, adicione um pouco mais de manteiga durante o processo de cozimento para dar sabor e suculência ao peixe.Não tampe a frigideira durante o cozimento, para evitar que o peixe cozinhe em vez de grelhar.Quando os filés estiverem prontos, sirva com um pouco de limão espremido por cima, se desejar.Aproveite o peixe grelhado suculento e saboroso! Sirva com acompanhamentos de sua preferência, como salada, legumes refogados ou um purê de batatas.Repita o processo de grelhar os filés restantes, se houver, seguindo os mesmos passos.Aproveite a refeição e compartilhe essa deliciosa receita com amigos e familiares!Receita de Lombos de Pescada na FrigideiraSe quiser ver outras receitas semelhantes a Receita de Lombos de Pescada na Frigideira, pode visitar a categoria Receitas de peixe. Bacalhau com broa: Receita tradicional Receita de Camarão Salteado na Frigideira Receita de Bacalhau Espiritual com Batata Feijoadade Lulas com Feijão Manteiga Cataplana de Frutos do Mar File de Merluza no Molho Receita com Sobras de Bacalhau Cozido Costela de Tambaqui na Airfryer Receita de Filé de Lagosta Não é mesmo nada fácil decidir algo diferente para se cozinhar todos os dias. Principalmente algo que agrade a todos, isso eu acho que é quase impossível, pelo menos aqui por casa onde todos temos gostos bem distintos! Começo por mim, que não sou nada apreciadora de batata cozida, mas que sinceramente já andava farta sempre dos mesmos acompanhamentos e assim preparei algo que não é muito comum aqui por casa! E olhem, todos comeram, elogiaram e gostaram! Por isso, uma vez por outra, até o que não gostamos assim tanto sabe muito bem ☺ O peixe comprei fresco na peixaria do Continente aqui de Fátima Gosto de ir às compras e ver o que tem melhor aspecto para depois decidir o que cozinhar. Nesse dia encontrei uns lombinhos de pescada mesmo como eu gosto, sem espinhas, prontos a colocar na frigideira, e que bons estavam! Ingredientes: | Lombinhos de Pescada | Azeite | Alho | Sal | Batatas para cozer | Sal | Ovos Preparação: Começa-se por cozinhar as batatas, que é o que demora mais tempo. Descascam-se, lavam-se e cortam-se em pedaços. Colocam-se a cozer em água temperada com sal. À parte cozinham-se os ovos, coloco 1 por pessoa. Numa frigideira anti aderente coloca-se um pouco de azeite e um dente de alho laminado. Quando começar a estalar junta-se o peixe. Tempera-se de sal e cozinha-se de ambos os lados até ficar a gosto. Cá por casa gostamos de juntar um pouco de maionese nas batatas cozidas, mas claro que se pode temperar apenas com azeite e vinagre © Subscribe to get the latest posts sent to your email.