

Filetes recheados com creme de brócolos

Peixe —   40 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/filetes-recheados-com-creme-de-brocolos



Ingredientes

4 filetes de robalo
2 limões (sumo e rodela)
Sal e pimenta q.b.
Tomilho q.b.
300 g de brócolos cozidos
4 c. sopa de iogurte grego
1 clara de ovo
2 dentes de alho
Colorau q.b.
Azeite q.b.
1 copo de vinho branco

Confeção

1. Tempere os filetes com o sumo de 1 limão, sal, pimenta e tomilho. Deixe marinar por 15 minutos.
2. Enquanto isso, misture numa taça os brócolos picados, o iogurte, a clara de ovo e os dentes de alho picados.
3. Barre os filetes com esta mistura, enrole-os e coloque-os num prato de forno. Polvilhe o peixe com colorau, regue-o com azeite e vinho branco e leve-o ao forno a 180°C durante 20 minutos.
4. Sirva os filetes com rodela de limão e uma salada a gosto.