



# RECEITAS DA FIA

## Filé de Merluza com Molho de Nata

[www.receitasdafia.com/receitas/file-de-merluza-com-molho-de-nata](http://www.receitasdafia.com/receitas/file-de-merluza-com-molho-de-nata)

A merluza é um peixe que contém vários nutrientes e proteínas, possui um gosto característico e combina muito bem com derivados do leite. A combinação desses dois ingredientes principais deixam o prato delicioso! Aprenda com a Fia como fazer Filé de merluza com molho de Nata e surpreenda sua família.

Filé de Merluza com Molho de Nata

 50 min

 5 porções

### Ingredientes

- 1kg de Filé de [Merluza](#)
- 50ml de [azeite](#) de oliva
- Sal e [pimenta-do-reino](#) a gosto
- 100g de [cebola](#) cortadas em cubinhos
- 150ml de [vinho branco](#) seco
- 300g de [nata](#) ou [creme de leite](#) fresco
- 1 [limão](#)
- [Pimentas vermelhas](#), folhas de [hortelã](#), [alecrim](#) para decorar a gosto

### Modo de Preparo

1. Seque os filés de merluza com papel toalha.
2. Tempere-os com o sal, pimenta e azeite.
3. Coloque-os para grelhar em uma frigideira antiaderente, virando-os dos dois lados. Depois de grelhados, reserve.
4. Na mesma frigideira adicione a cebola cortada em cubinhos e refogue, adicione o vinho branco e deixe cozinhar.
5. Em seguida acrescente a nata ou o creme de leite e deixe cozinhar por 5 minutos, adicione o sumo do limão e misture bem.
6. Monte o prato colocando os filés, o molho de nata e decore com folhas de hortelã, pimenta fresca, alho em flocos e gomos de limão.
7. Sirva quente, acompanhado de arroz ou purê de batatas.