



Categoria Prato principal

Estabelecimento: Restaurante Verdejo

Autor (a) do prato: Camila Arantes

Tilápia grelhada em crosta de Macadâmia, molho Beurre Blanc e legumes no vapor

Ingredientes:

100 g de filé de Tilápia

Crosta: Macadâmia, parmesão, manteiga, sal e pimenta.

Molho: Roux (1 parte de trigo e 1 parte de manteiga), caldo de peixe, manteiga.

Legumes: Cenoura, brócolis e batata-baroa.

Modo de fazer:

Pré aquecer o forno a 200°C. Temperar os filés com sal e pimenta. Dispor os filés em um tabuleiro com um fio de azeite. Triturar os ingredientes da crosta até formar uma massa. Colocar essa massa sobre os filés, pressionando-a. Assar por 8 minutos. Finalizar na salamandra por 5 minutos.

Para o molho, espessar o caldo de peixe com o roux. Colocar a manteiga em cubos e emulsionar com o fouet. Corrigir o sal.

Cozinhar os legumes no vapor, finalizando com um fio de azeite e corrigindo o sal.