



Filé de peixe ao molho de espinafre

Ingredientes:

500 g de filé de linguado
1 cebola em rodela
1 cenoura picada
1/2 pimentão vermelho em rodela
1 molho de espinafre
200ml de leite de coco
Azeite de oliva
Gengibre
Alecrim
Pimenta do reino (moída na hora, de preferência)
Sal a gosto



Modo de fazer:

Em uma forma retangular de vidro, coloque os filés de peixe, tempere-os com alecrim, pimenta do reino, sal e gengibre. Coloque em cima dos filés a cebola, a cenoura, o pimentão e por último regue com o azeite de oliva. Leve ao forno pré-aquecido até ficar cozido, de 20 a 30 minutos.

Enquanto o peixe fica pronto, prepare o espinafre. Passe água quente nas folhas, deixe 3 minutos e escorra bem. Coloque no liquidificador o espinafre, 100 ml de leite de coco e uma pitada de sal. Bata e adicione o restante o leite de coco até ficar com consistência de molho. Quando o peixe estiver cozido, despeje o molho por cima e sirva.

