

Entradas / Rendimento: 1 porções / Calorias: 180kcal/porção

Filé de Linguado com Shitake

Ingredientes

100g de filé de linguado
sal a gosto
1 colher de (sopa) de saquê
1 colher (chá) de amido de milho
4 shitakes
1 colher (sopa) de shoyu
1 colher (café) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de gengibre fresco
cortado em tiras
1 galho de salsa
flores de cenoura para decorar



Modo de Preparo

Tempere o filé de linguado com sal. Coloque o saquê em uma frigideira antiaderente e cozinhe o linguado. Retire o linguado e polvilhe o amido de milho, mexendo rapidamente até engrossar. Reserve. Refogue o shitake no shoyu junto com o óleo e o gengibre. Reserve. Coloque o filé de linguado em um prato, distribua o shitake e o gengibre. Decore com o galho de salsa e as flores de cenoura.