

Peixes / Rendimento: 1 porções / Calorias: 222kcal/porção

Filé de Linguado Recheado com Espinafre

Ingredientes

150g de filé de linguado
2 colheres (café) de óleo de girassol
suco de 1 limão pequeno
1 pitada de sal
10 folhas de espinafre
meio dente de alho picado ou amassado
1 tira de alho-poró
1 galho de salsa para decorar



Modo de Preparo

Tempere o filé de linguado com metade do óleo de girassol, o suco de limão e o sal. Coloque esse filé em uma grelha e deixe até ficar cozido. Refogue as folhas de espinafre no óleo restante e junte o alho. Espalhe essas folhas de espinafre sobre o filé e enrole. Amarre o rolo com a tira de alho-poró e decore com o galho de salsa.