

# PURÊ DE QUIABO COM FILÉ DE PESCADA BRANCA

## INGREDIENTES

2 filés de pescada branca  
150 g de quiabo + 2 inteiros  
1/2 xícara de leite  
1/4 de cebola picada  
1 dente de alho  
1 colher (café) de manteiga  
pimenta-do-reino a gosto  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de pescada branca com sal, alho e pimenta; reserve

Pique a cebola e o alho

Lave os quiabos e corte

Pegue uma frigideira e leve ao fogo; coloque um fio de azeite e deixe esquentar

Acrescente o quiabo

Depois de 5 minutos, acrescente o alho e a cebola juntos; deixe por mais 2 minutos e reserve

Refogue os outros dois quiabos e retire as sementes

Pegue o liquidificador, coloque o leite, o quiabo e a manteiga; bata até ficar homogêneo

Acrescente sal

Em outra frigideira, coloque o filé de peixe; deixe esquentar bem, coloque o filé com a pele para baixo e deixe por 5 minutos

Sirva junto com o purê

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10948-pure-de-quiabo-com-file-de-pescada-branca.html>