

Peixe ao molho cremoso de legumes

<https://sem lactose.com/index.php/2017/08/31/peixe-ao-molho-cremoso-de-legumes/>

Última atualização em: 2/03/18

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:25](#)

[00:20](#)

[Baixa](#)

[04](#)

O desafio, para quem tem intolerância à lactose, está em buscar alternativas para preparar pratos feitos tradicionalmente com ingredientes lácteos. Você pode usar um creme de leite zero lactose, mas nem sempre é possível encontrá-lo e em muitos casos, buscamos alternativas mais saudáveis, com menor teor de gordura.

Este molho foi preparado com dois ingredientes de origem vegetal: leite de aveia, que é um ingrediente suave e ao mesmo tempo muito útil para dar a consistência que queremos ao molho, e o leite de coco, que dá um sabor especial e ajuda na cremosidade.

Como fazer leite de aveia

É muito simples. Coloque 1/2 xícara de aveia em grãos de molho em água morna por 30 minutos. Escorra a água e bata a aveia com 300 ml de água. Coe com um saco de voal ou com uma peneira de malha bem fininha. Separe 100 ml para o molho e congele o restante.

Você pode usar o tipo de peixe que você preferir. Idealmente use um filé de peixe fresco, que fica muito melhor para grelhar, pois vai conter menos água.

INGREDIENTES

- 600g de filé de peixe
- 2 abobrinhas pequenas picadas em cubinhos
- 20 tomates cereja
- 1 pimentão médio picado
- 1 dente de alho picado
- 100 ml de leite de aveia
- 1/3 de xícara de leite de coco
- sal e pimenta à gosto
- azeite de oliva

PREPARO

1. Tempere o peixe com sal e pimenta moída
2. Derrame um fio de azeite na frigideira antiaderente e grelhe os filés por alguns minutos de cada lado. Retire-os da frigideira e reserve.
3. Doure o alho, a abobrinha e o pimentão. Adicione o tomate e por último, o leite de aveia e o leite de coco.
4. Adicione sal e pimenta à gosto mexendo bem até engrossar.
5. Retorne os filés de peixe para a frigideira e aqueça-os junto com o molho de legumes.
6. Sirva com arroz ou batatas.