

Peixe com Creme de Laranja

Ingredientes

- ✓ 1 pimentão amarelo médio
- ✓ 250 g de filé de frango
- ✓ 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída grosseiramente
- ✓ 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ✓ 1/2 (chá) de ricota picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ✓ 1/2 xícara (chá) de cebola ralada
- ✓ 1 pitada de canela em pó
- ✓ sal a gosto
- ✓ 8 fatias médias de laranja.

Modo de Preparo

Lave o pimentão, seque-o, coloque em uma assadeira e leve ao forno médio por 30 minutos, ou até a casca começar a dourar e sair com facilidade. Enquanto isso lave os filés de frango, seque-os com papel toalha e corte em cubos médios.

Tempere com o sal e pimenta-do-reino e deixe tomar gosto. Retire o pimentão do forno e coloque em um saco plástico. Esfregue com suavidade até retirar boa parte da casca. Lave, eliminando o resto da casca, abra-o, retire o pedúnculo, as sementes e os filamentos brancos.

Bata no processador o pimentão, o suco de laranja e a ricota, até obter um purê. Reserve. Aqueça a metade do azeite em uma panela e refogue a cebola, mexendo de vez em quando, até murchar e ficar transparente.

Não deixe dourar. Incorpore o purê de pimentão, a canela e o sal e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, até obter um creme levemente encorpado. Retire.

Aqueça o restante do azeite em uma frigideira, junte o frango e frite, salteando de vez em quando, por 10 minutos, ou até ficar macio e cozido. Retire. Coloque o creme de laranja em 4 pratos e distribua o frango. Sirva com as fatias de laranja e decore com hortelã.