



Rolinhos de solha

rolinhos de solha

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

8 filetes de solha congelados (cerca de 400 g)

1 limão

2 colheres de sopa de leite magro

Sal q.b

Pimenta

2 bananas

Pão ralado

2 colheres de sopa Becel Cozinha

2 colheres de sopa de conhaque

modo de preparação (para 4 porções)

para rolinhos de solha

1. Ponha os filetes a marinar com o sumo e a raspa do limão, o leite magro, uma pitada de sal e pimenta moída na ocasião.
2. Descasque as bananas e corte-as em 8 troços.
3. Escorra os filetes da marinada e sobre cada um disponha um pedaço de banana. Enrole os filetes e prenda-os com um palito de madeira. Passe os filetes por pão ralado.
4. Aqueça a Becel Cozinha e cozinhe os rolinhos de peixe.
5. Regue com o conhaque aquecido e puxe fogo.
6. Acompanhe com brócolos e puré de batata.

Saboroso!