

## Filé de viola ao molho de mostarda

Rende 2 porções

402 calorias por porção

Fácil

### Ingredientes

400 g de filé de viola\*

2 colheres (chá) de mostarda de Dijon

2 colheres (chá) de manteiga

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

Sal e pimenta-do-reino a gosto



### Preparo

1 Em uma frigideira, sobre fogo baixo, misture a mostarda, a manteiga, o limão, sal e a pimenta.

2 Em outra frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e frite o peixe por seis minutos ou até dourá-lo dos dois lados. Em pratos individuais, disponha o peixe e cubra com o molho. Sirva com arroz branco.

\* O viola é um peixe grande, semelhante ao cação. Em geral é vendido em postas. Peça na peixaria que o cortem em filés.

Se quiser variar o sabor deste prato, experimente servi-lo com uma salada de alface com pêsego fatiado e laranja-pêra

sem casca e separada em gomos. Tempere com azeite, vinagre, suco de maçã e um dente de alho espremido.