

Filé de Peixe Crocante na Airfryer com Salada Fresca de Melancia e Molho de Iogurte

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 filés de peixe branco (tilápia, pescada ou similar), cerca de 180g cada
- 1/2 pé grande de alface (americana, crespa ou romana)
- 300g de melancia sem sementes (aproximadamente 2 xícaras de cubos)
- 1 pote (170g) de iogurte natural integral ou desnatado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta do reino a gosto.

Pré-aqueça sua Airfryer a 180°C por 3 minutos.

Enquanto a Airfryer pré-aquece, lave e seque bem as folhas de alface. Rasgue-as em pedaços menores e distribua em dois pratos.

Corte a melancia em cubos médios, retirando as sementes se houver, e adicione aos pratos com a alface.

Coloque os filés de peixe temperados na cesta da Airfryer. Cozinhe por 8 a 12 minutos, virando os filés na metade do tempo, até que estejam dourados e cozidos por completo. O tempo exato pode variar conforme a espessura do peixe.

Enquanto o peixe cozinha, prepare o molho: em um recipiente pequeno, misture o iogurte natural com uma pitada de sal e pimenta do reino. Se desejar um molho mais fluido, adicione uma colher de chá de água e misture bem.

Retire os filés de peixe da Airfryer e coloque um filé em cada prato, ao lado da salada.

Regue a salada com o molho de iogurte e sirva imediatamente.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

8 a 12 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Nenhuma

Dica

Para uma salada ainda mais refrescante, refrigere a melancia e o iogurte antes de usar. Se não tiver Airfryer, os filés podem ser grelhados rapidamente em uma frigideira antiaderente (sem adição de gordura, se a frigideira for de boa qualidade) por 3-4 minutos de cada lado, até ficarem cozidos e levemente dourados.