



Filetes de Pescada Panados Crocantes

Blue · 09/12/2024



Tempo de preparação

45 minutos

Dificuldade

Moderado

Porções

4 pessoas

Description

Ingredientes

- 600 g de filetes de pescada (ou outro de sua preferência)
- Sumo de 1 limão
- Farinha de trigo qb.
- Farinha Panko qb.
- 1 ovo
- Sal qb.
- Pimenta do reino qb
- Óleo para fritar

Instruções

1. Num recipiente coloque os filetes e tempere-os com o sumo de limão sal e uma pitada de pimenta do reino. Misture bem deixe ganhar o sabor.
2. Prepare três tigelas: na primeira coloque a farinha de trigo; na segunda a farinha panko e na terceira quebre os ovos e bata-os com um garfo até obter uma mistura homogênea.
3. Passe os filetes primeiro pela farinha de trigo depois pelo ovo batido e por fim pela farinha panko. Repita este processo para todos os filetes pressionando bem em cada etapa para que a cobertura adira melhor. Este cuidado garantirá filetes mais crocantes. Reserve.
4. Aqueça óleo numa frigideira funda utilizando uma quantidade suficiente para cobrir os filetes permitindo uma fritura uniforme. Quando o óleo estiver bem quente frite os filetes virando-os se necessário até que fiquem dourados de ambos os lados.
5. Retire os filetes com uma escumadeira e coloque-os sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.
6. Sirva os filetes ainda quentes acompanhados de arroz de ervilhas e salada.
7. DICA: Para obter camarões ainda mais crocantes repita o processo de passar pelo ovo e pela farinha panko antes de fritar.
8. BOM APETITE!