

FILÉ DE MERLUZA FRITO

INGREDIENTES

4 dentes de alho
1 limão
sal a gosto
alecrim a gosto
1 colher de azeite
600 g de filé de merluza
5 colheres de farinha de trigo
2 colheres de farinha de rosca
orégano a gosto
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Descasque o alho e, juntamente com o sal e o limão, tempere o peixe (aproximadamente 1 hora antes do preparo).

Coloque o azeite por cima para o sabor penetrar no peixe.

Misture a farinha de trigo com o orégano e a farinha de rosca (para empanar).

Frite ambos os lados do peixe.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15510-file-de-merluza-frito.html>