

# FILÉ DE TILÁPIA FRITO

## INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia, cortados na espessura de um dedo mais ou menos

sal para salmoura

4 dentes de alho amassados

pimenta-do-reino moída para o marinado

100 ml de água filtrada

1 xícara de farinha de trigo ou fubá

1/2 xícara de óleo de soja para fritar os filés

## MODO DE PREPARO

Prepare a salmoura misturando a água, o sal, a pimenta-do-reino e 4 dentes de alho amassados.

Coloque a salmoura em uma vasilha.

Disponha os filés da tilápia na salmoura, espalhando o alho amassado por cima dos filés.

Deixe os filés marinando nessa mistura na salmoura por 20 minutinhos (é o tempo suficiente para pegar o tempero).

Retire de cima dos filés os alhos amassados, tirando também o excesso do marinado, deixando-os umedecidos para grudar o trigo ou o fubá.

Passe os filés umedecidos na farinha de trigo ou no fubá e coloque para fritar em óleo bem quente, até o ponto de crocância.

Quando retirados da fritura, coloque os filés numa vasilha sobre uma toalha de papel para sair o excesso da fritura.

Sirva com arroz branco, purê de batatas e salada verde.

Fica uma delícia!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21111-file-de-tilapia-frito.html>