

# FILÉ DE MERLUZA EMPANADO RÁPIDO

## INGREDIENTES

1 kg de filé de merluza

Sazon de legumes a gosto (eu uso 3)

5 dentes de alho bem picados

pimenta-do-reino a gosto

farinha de trigo e queijo parmesão ralado, suficientes para empanar

## MODO DE PREPARO

### DICA

Purê de batatas ou abobrinha são ótimos acompanhamentos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23233-file-de-merluza-empanado-rapido.html>