

# FILÉ DE POLACA MILANESA

## INGREDIENTES

1 kg de filé de polaca

limão

sal

sazón de legumes

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de rosca

1/5 litro de óleo

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés picados com limão, sal e sazón de legumes.

Passe os filés na mistura de farinha de trigo com farinha de rosca.

Frite com óleo bem quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23806-file-de-polaca-milanesa.html>