

FILÉ DE PEIXE EMPANADO COM ERVAS E MOLHO TÁRTARO ESPECIAL

INGREDIENTES

MOLHO TÁRTARO ESPECIAL:

Molho tártaro especial: 10 picles pequenos

6 azeitonas verdes sem caroço

1/4 de cebola

1 fatia grossa (1 dedo) de pimentão de qualquer cor (preferencialmente amarelo, mas com todos fica bom)

1 colher de sopa de mostarda Dijon

4 colheres de sopa de vinagre branco

4 colheres de sopa de azeite

4 colheres de sopa de maionese

1 colher de chá de sal

1 pitada de açúcar

PEIXE EMPANADO COM ERVAS:

Peixe empanado com ervas: 8 filés de peixe (você pode escolher o que mais gostar, recomendo merluza)

3 ovos

300 a 400 g de farinha de trigo

300 a 400 g de farinha de rosca de mercado (ou de casca de pão batida da padaria se possível)

Ervas sortidas secas a gosto, eu uso duas colheres de chá de cada um: orégano, manjericão e alecrim

1 colher de chá de sal

Panela com óleo para fritar (o peixe precisa boiar no óleo)

MODO DE PREPARO

MOLHO TÁRTARO ESPECIAL:

Molho tártaro especial: Prepare todos os ingredientes e coloque todos dentro do liquidificador ou processador de alimentos.

Bata tudo por 1 a 3 minutos até ficar com a textura desejada.

PEIXE EMPANADO COM ERVAS:

Peixe empanado com ervas: Prepare 3 pratos para fazer uma milanesa simples.

Coloque em um deles a farinha de trigo, em outro os três ovos (bata os ovos com o garfo até ficarem uniformes) e

o terceiro com a farinha de rosca ou casca de pão batida.

Dentro do terceiro prato com a farinha de rosca, adicione as duas colheres de orégano, manjeriço e alecrim, adicione o sal.

Misture bem o terceiro prato até ficar uniforme.

Pegue os filés e inicie o processo de milanesa.

Primeiro na farinha de trigo com uma colher até cobrir toda a superfície.

Transfira com um garfo para o prato do ovo e cubra toda a superfície do filé com os ovos batidos.

Com um garfo, transfira para o terceiro prato e tenha certeza que todo o peixe está coberto pela mistura.

Aqueça a panela com óleo ou fritadeira e adicione óleo até ter certeza que o peixe irá boiar.

Verifique se o óleo está bom para fritura colocando um pedacinho da farinha de rosca na panela para ver se 'espirra'.

Frite os peixes, cerca de 1 a 2 minutos de cada lado virando sempre.

Sirva em um prato grande individual com dois filés por porção com o molho já no prato.

Combina com risoto, salada leve e legumes no vapor.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28114-file-de-peixe-empanado-com-ervas-e-molho-tartaro-especial.html>