

FILÉ DE TILÁPIA EMPANADO

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia
200 g de farinha de rosca
200 g de farinha de trigo
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
200 ml de leite
3 ovos
óleo de girassol

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o leite em uma bacia e tempere com sal e pimenta-do-reino.
Em um recipiente coloque a farinha de trigo e em outro a farinha de rosca.
Tempere a tilápia com sal e pimenta-do-reino, corte em pedaços pequenos de sua preferência.
Passe as tilápias primeiramente pela farinha de trigo, empanando os dois lados.
Passe pela mistura de ovos e leite e passe na farinha de rosca, empanando dos dois lados.
Fritar em óleo bem quente por 3 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29964-file-de-tilapia-empinado.html>