

# 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.

Passa as tilápias primeiramente pela farinha de trigo, empanando os dois lados.

Passa pela mistura de ovos e leite e passe na farinha de rosca, empanando dos dois lados.

Fritar em óleo bem quente por 3 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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