

# POLACA EMPANADA DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES

500 g de polaca  
farinha de trigo (para empanar)  
2 ovos médios  
orégano desidratado a gosto  
sal e pimenta a gosto  
azeite de oliva para fritar

## MODO DE PREPARO

Corte o peixe em fatias e tempere com sal e ervas de sua preferência

Misture o orégano na farinha de trigo para dar um sabor especial

Empane com a farinha de trigo

Lembre

Sirva junto com algum molho que goste ou limão e bom apetite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3160-polaca-empanada-de-frigideira.html>