

PEIXE À MILANESA COM MOLHO TÁRTARO

INGREDIENTES

PEIXE:

Peixe: 4 filés de pescada (400 g)

1 colher (café) de sal

1 colher (sopa) de suco de limão

1 clara

1 xícara de chá rasa de farinha de rosca

1 colher de sopa de óleo

1 colher de sopa de água

MOLHO:

Molho: 1 pote de iogurte 200 g

2 colheres (sopa) de maionese light

1 colher de chá de mostarda

2 colheres de sopa de picles variados (pepino, cenoura, nabo, etc)

1 colher de sopa de alcaparras picadas

Salsinha e cebolinha picados

MODO DE PREPARO

PEIXE:

Peixe: Tempere os filés de pescada com o sal e o suco de limão.

Bata a clara com um garfo.

Passe os filés na clara e empane-os na farinha de rosca apertando bem. Some o óleo à água e pincele os dois lados de cada peixe.

Em seguida coloque em uma assadeira antiaderente.

Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 segundos. Vire no meio do cozimento e sirva com molho tártaro.

MOLHO:

Molho: Misture o iogurte a maionese a mostarda até obter um creme homogêneo adicione o picles, a alcaparra, a salsa e a cebolinha.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35374-peixe-a-milanesa-com-molho-tartaro.html>