

# 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 tártraro.

### 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>