

FILÉ DE TILÁPIA EMPANADO NA FAROFA

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia
sal
pimenta branca (em pó)
pimenta-do-reino (a gosto)
2 ovos
150 g de farofa pronta
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Primeiro tempere os filés com a pimenta-do-reino, a pimenta branca e o sal.
Deixe descansar por cerca de dez minutos.
Enquanto isso aqueça o óleo e bata os ovos.
Pegue os filés já temperados e passe no ovo, depois na farofa.
Retire o excesso e coloque para fritar imediatamente, repita a operação com os demais filés.
Frite em fogo baixo por cerca de dois minutos, depois aumente o fogo.
Retire quando estiver bem dourado.
Sirva com arroz branco e legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38933-file-de-tilapia-empanado-na-farofa.html>