

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>