

# FILÉ DE MERLUZA FRITO NA MANTEIGA

## INGREDIENTES

4 filés de peixe de merluza

2 colheres (de sopa rasas) de manteiga

1 limão

alcaparras

pimenta-do-reino em pó

sal

manjerição desidratado

## MODO DE PREPARO

Coloque o filé de merluza em um recipiente que você consiga temperar sem 'quebrar' o peixe em partes. Tempere com meio limão, sal, pimenta-do-reino e manjerição desidratado.

Em uma frigideira, adicione duas colheres de manteiga e deixe derreter totalmente. Em seguida coloque o peixe para fritar junto com as alcaparras e em temperatura média. Frite-o por aproximadamente 8 minutos cada lado (esprema um pouco de limão antes de virar o peixe).

Abaixe o fogo ao fim da fritura para não queimá-lo, já que a manteiga estará totalmente no peixe e não na frigideira.

Para montar seu prato, aí vai uma dica de combinações de sabores : Arroz, rúcula, repolho fatiado, tomate cereja, pepino, e ovos de codorna.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39700-file-de-merluza-frito-na-manteiga.html>