

# FILÉ DE TILÁPIA SEQUINHO

## INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia  
6 colheres de farinha de trigo  
4 colheres de farinha de milho  
2 colheres de amido de milho (maisena)  
suco de 3 limões (grandes)  
2 copos americanos de água  
sal a gosto  
2 xícaras de óleo (para fritar)

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela colocar a água e o suco de limão.  
Mergulhar os filés nesta mistura cerca de 10 minutos.  
Tirar os filés da mistura da água com limão.  
Salgar a gosto.  
Em outra tigela misturar a farinha de trigo, farinha de milho e o amido.  
Em seguida passar os filés pela mistura das farinhas até cobrir totalmente.  
Fritar em óleo quente até dourar.  
Pode ser acompanhado por arroz branco, saladas verdes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44824-file-de-tilapia-sequinho.html>