

FILÉ DE TILÁPIA SEQUINHO

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápis
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>