

FILÉ DE PEIXE EMPANADO SEM FRITURA

INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe - pescada, merluza

2 dentes de alho

sal a gosto

azeite de oliva a gosto

tempero baiano a gosto - opcional

1/2 xícara de fubá

1/2 xícara de farofa pronta de milho ou mista

MODO DE PREPARO

Em uma travessa tempere os filés com alho amassado, sal, azeite de oliva e tempero baiano.

Reserve e deixe descansar por 10 minutos.

Em um prato fundo misture o fubá com a farofa pronta.

Empane os filés (bata com a palma das mãos para tirar o excesso da farofa e também para que fique bem aderida ao peixe).

Arrume os filés numa assadeira, de preferência antiaderente.

Preaqueça o forno na temperatura máxima.

Coloque os filés no forno cerca de 20 minutos, abra o forno e vire os filés com ajuda de uma espátula.

Deixe por mais 20 minutos ou até ficar douradinho.

Sirva com purê de batatas!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45355-file-de-peixe-empanado-sem-fritura.html>