PEIXE EMPANADO ASSADO

INGREDIENTES

6 filés de linguado ou pescada branca ou filé de Saint Peter

1 limão

Sal e pimenta branca à gosto

1 xícara de farinha de rosca

2 claras levemente batidas

1 colher de sopa de creme de cebola ou sopa de cebola

3 colheres de sopa de salsinha e cebolinha

Azeite

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o limão, sal e pimenta branca e reserve.

Em um recipiente separado misture a farinha de rosca, o creme ou sopa de cebola, salsinha e cebolinha, de modo a fazer uma farofa.

Em um outro recipiente, coloque as claras batidas. Unte uma assadeira com o azeite. Passe cada filé, primeiro nas claras, depois na farofa e coloque na assadeira. Após, colocar os filés no forno por, aproximadamente, 20 minutos, sendo que depois dos primeiros 10 minutos é necessário abrir o forno e virar os filés.

Fica crocante e saudável além de ser uma excelente opção para os que não são adeptos à fritura.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54877-peixe-empanado-assado.html