FILÉ DE DOURADO EMPANADO

INGREDIENTES

500 g de filé de dourado

1 limão

4 dentes de alho

1 colher (sopa) de folhas de coentro

sal e pimenta a gosto

1 xícara (chá) de farinha de trigo (usei a integral sem glúten)

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

azeite e manteiga

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe cortado em filés com o caldo de 1 limão, alho, sal, pimenta

Deixe de molho por 10 minutos aproximadamente

Esquente a frigideira em fogo médio e coloque 2 colheres (sopa) de manteiga e 1 de azeite

Bom apetite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/665-file-de-dourado-empanado.html