

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Filetes de Pescada

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de filetes de pescada
farinha q.b.
1 limão
2 ovos
óleo q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	178,3 kcal	9%*
Proteínas	32,7 g	65%*
Lípidos	3,6 g	5%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Se usar filetes de pescada congelados, deixe-os descongelar num prato fundo cobertos com leite, 2 rodelas de limão e 1 colher de sopa de óleo. Este processo torna-os mais suculentos.
2. Seque os filetes de pescada com papel de cozinha e tempere-os com sal, pimenta e umas gotas de sumo de limão. Deixe repousar cerca de 30 minutos.
3. Aqueça bem o óleo.
4. Passe os filetes pela farinha, sacudindo o excesso. Passe depois por ovo batido e frite-os em óleo abundante.
5. Quando estiverem douradinhos, coloque os filetes de pescada sobre papel absorvente. Retire-os do papel antes de servir.