



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## 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

<b>Energia</b>	178,3 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	32,7 g	65%*
<b>Lípidos</b>	3,6 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela 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.