

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Filetes de Peixe com Molho de Tártaro

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 8 filetes de peixe-espada
- 2 ovos
- 1 limão
- 3 c. de sopa de farinha
- 2 c. de sopa rasas de leite
- 4 c. de sobremesa de maionese
- 1 c. de sopa de molho de mostarda
- 1 c. de sobremesa de cebola (picada)
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	496,6 kcal	25%*
Proteínas	46,5 g	93%*
Lípidos	30,4 g	43%*
Hidratos de Carbono	8,3 g	3%*

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

Preparação

1. Lave os filetes, seque-os e regue-os com sumo de limão; de seguida tempere com sal.
2. Passe os filetes por farinha e ovo batido com leite.
3. Frite em óleo abundante até ficarem dourados.
4. Molho: Bata as Natas Longa Vida Original e misture com a maionese, os pickles picados, a mostarda e a cebola. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva os filetes com o molho e acompanhado de rodelas de limão

6 Sugestão: Os filetes tornam-se mais saborosos se ficarem a marinar algumas horas num molho de limão, sal, pimenta e louro.