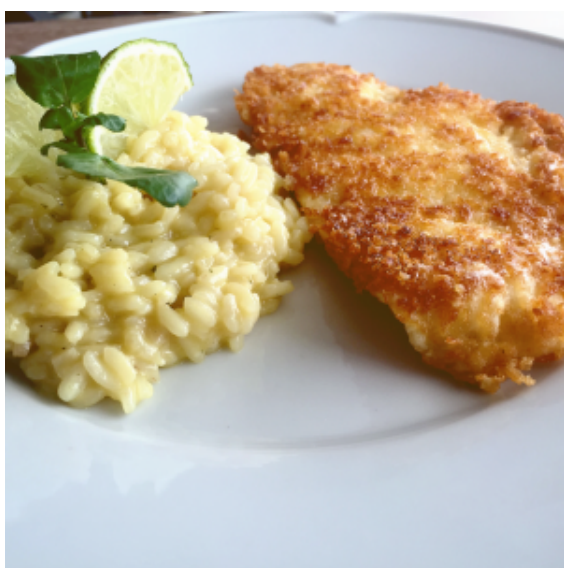


Filé de peixe empanado com farinha Panko e risoto de limão

Olá, vocês conhecem a farinha panko? É uma farinha oriental para empanar vendida na maioria supermercados – bem fácil de encontrar. Já fizemos camarão, peixe, lula... Fica super crocante e delicioso.



[Clique para ampliar](#)

Vamos a uma receita fácil e simples. Ideal para um almoço! Vamos fazer para 06 pessoas.

Ingredientes:

- 06 filés de peixe branco temperados com sal, pimenta e limão – pode ser linguado, congrio, robalo, pescada (da sua preferência);
- 2 ovos batidos;
- 300 gr. de farinha panko;
- óleo para fritar.

Modo de fazer:

Depois de temperar os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta; passe no ovo e depois na farinha e frite em óleo quente.

Para o acompanhamento – Risoto de limão, siga a receita postada [aqui](#) e só finalizar com suco de dois limões coados e manteiga.

Outra ideia é fazer um prato típico aqui da Ilha de Santa Catarina: é só colocar um molho de camarão por cima e servir com arroz brando. Simples e delicioso!

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$