



## Filetes Panados



### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo 400g Pescanova
- 1 limão
- 400 ml leite
- 2 ovos
- 2 dentes de alho
- farinha q.b.
- sal e pimenta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
310 Kcal	14 g	26 g	17 g

### Preparação

1. Numa taça adicione o leite, o limão cortado às rodelas grossas, o alho picado e tempere com sal. Adicione os filetes e deixe a descongelar, durante algumas horas, no frigorífico.
2. Prepare a polme com os ovos, a farinha, a água gasificada e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Retire os filetes, já descongelados, da marinada e seque-os bem com papel absorvente. Passe os filetes pela polme.
4. Frite em azeite quente, até ficarem com uma cor dourada. Retire e coloque-os em cima de papel absorvente, durante alguns segundos, para retirar o excesso de azeite.

## Produtos Associados

---



### Filetes de Pescada do Cabo

Embalagem: **400 g**