

FILETES DE PEIXE ESPADA COM BANANA E BATATA SALTEADA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

600g de filetes de peixe espada preto
4 bananas
4 batatas grandes cortadas em cubos
5 dentes de alho picados
Sal q.b.
Pimenta q.b.
2 ovos
Farinha q.b.
60g de manteiga
Coentros picados
Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Tempere os filetes com metade dos alhos, sal, pimenta e o sumo de limão. Mexa bem os filetes para espalhar o tempero e deixe tomar gosto durante 20 minutos.

Coloque as batatas a cozer numa panela com água temperada com sal e deixe cozer durante 10 minutos.

Depois de cozidas, coloque as batatas num prato.

Parta os ovos para um prato de sopa e bata-os com um garfo.

Passe os filetes por farinha e por ovo batido, frite-os em óleo quente.

Retire os filetes para um prato com papel absorvente.

Descasque as bananas e corte ao meio, passe-as por farinha e por ovo e frite-as no óleo.

Coloque-as num prato com papel.

Numa frigideira coloque a manteiga e os restantes alhos, deixe aquecer um pouco.

Junte as batatas e os coentros picados, mexa e deixe saltear ligeiramente.

Tempere com um pouco de pimenta.

Sirva os filetes com as bananas por cima e acompanhe com as batatas salteadas e uma salada.

Custo: 4.90 € ; Custo por pessoa: 1.23 €

<http://www.saborintenso.com/f17/filetes-peixe-espada-banana-batata-salteada-333/>

[www.saborIntenso.com](http://www.saborintenso.com)