

FILETES DE LINGUADO PANADOS COM MOLHO TÁRTARO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 filetes de linguado fresco
cortados em 8 pedaços iguais
Alho em pó q.b.
Sumo de limão q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Farinha de trigo sem fermento para polvilhar
1 ovo batido
Pão ralado para panar
Azeite para fritar

PARA O MOLHO

3 colheres de sopa bem cheias de maionese light
1 colher de café de mostarda dijon com sementes
1 ovo cozido
1 colher de sopa bem cheia de pickles picados
Cebolinho picado



Tempo de preparação: 20 minutos

Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 4.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/filetes-linguado-panados-molho-tartaro-39255/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os filetes com sal, alho em pó, pimenta e sumo de limão. Misture bem e deixe marinar durante 10 minutos.
2. Entretanto, faça o molho.
Corte o ovo ao meio e coloque a gema numa tigela.
À gema, junte a mostarda e os pickles.
Com uma colher, misture bem até que a gema fique desfeita.
Aos poucos, misture a maionese.
Por fim, tempere com sumo de limão e cebolinho picado.
Coloque o molho numa taça de servir.
Decore com um pouco de claro de ovo picada.
3. Numa frigideira, coloque azeite suficiente para fritar o peixe e deixe aquecer.
Passe os filetes de linguado por farinha, ovo mexido e por fim, por pão ralado.
4. Frite no azeite quente de ambos os lados até que fiquem douradinhos.
A fritura dos filetes não deverá passar 1 minuto de cada lado.
Depois de fritos, retire-os para um prato com papel absorvente.
Acompanhe os filetes de linguado com batata frita, salada e o molho.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!