

POSTAS DE GAROUPA FRITA COM CAMARÕES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS + 20 MINUTOS

2 postas de garoupa
Leite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Farinha para polvilhar
Óleo para fritar
50g de manteiga
1 cebola cortada em rodellas meia-lua
200g de camarão cozido e descascado



PREPARAÇÃO

1. Tempere as postas de garoupa de ambos os lados com sal, pimenta e leite. Deixe a tomar gosto durante 30 minutos.
 2. Passado os 30 minutos, passe as postas por farinha. Frite-as de ambos os lados em óleo quente. Depois de fritas, coloque as postas num prato com papel absorvente.
 3. Na frigideira onde fritou a garoupa e bem escorrida do óleo, leve ao lume a manteiga e a cebola. Deixe refogar sem queimar.
 4. Junte o camarão e deixe fritar 30 segundos. Apague o lume
- Sirva as postas de garoupa regadas com o molho e acompanhadas de rodellas de limão, batata cozida e salada de tomate.

Custo: 8.00 € ; Custo por pessoa: 4.00 €

<http://www.saborintenso.com/f17/postas-garoupa-frita-camaroes-6962/>

www.saborintenso.com