

Receita do Mês

Filetes no forno

Rendimento: 4 porções



Ingredientes

4 Filetes de peixe

2 Ovos

Miolo de broa

Sumo de um limão

Sal e pimenta q.b.

Papel vegetal

Preparação:

- 1 De véspera, deixar os filetes a descongelar no frigorífico.
- 2 Na hora de preparar a refeição, tempere os filetes com o sumo do limão, sal e pimenta. Reserve.
- 3 Bata os 2 ovos num prato.
- 4 Coloque uma folha de papel vegetal sobre um tabuleiro de ir ao forno. Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 5 Passe os filetes pelos ovos e, de seguida, pelo miolo de broa, colocando-os de seguida no tabuleiro.
- 6 Leve ao forno durante 20-25 minutos.

Acompanhe com arroz, massa ou batata e uma salada de vegetais.



Curiosidade...

Sabia que os filetes no forno têm 3 vezes menos calorias que os filetes fritos? Isto consegue-se por não ser necessário utilizar qualquer tipo de gordura na confeção dos filetes no forno.