



Filetes de cavala crocantes

filetes de cavala crocantes

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

4 cavalas (ou sardinhas)

1 limão

Orégãos

Farinha

2 claras

Sal q.b.

Pimenta de Caiena

3 colheres de sopa de
flocos de aveia

Becel Cozinha

modo de preparação (para 4 porções)

para filetes de cavala crocantes

1. Com uma faca bem afiada corte as cabeças às cavalas, abra-as ao meio e retire-lhes cuidadosamente a pele e as espinhas.
2. Regue os filetes com o sumo do limão e polvilhe com orégãos. Deixe marinar durante 30 minutos. Passe os filetes por farinha e sacuda o excesso.
3. Bata ligeiramente as claras com uma pitada de sal e de pimenta de Caiena. Passe os filetes pelas claras e em seguida pelos flocos de aveia, fazendo-os aderir bem ao peixe.
4. Derreta a Becel Cozinha numa frigideira larga e frite aí os filetes, dois a dois. Volte-os cuidadosamente com uma espátula e deixe fritar do outro lado.
5. Escorra sobre papel absorvente. Sirva os filetes acompanhados com grelos cozidos e arroz de cenoura.

Saboroso!