

Milanesas de pescado



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/milanesas-de-pescado>

Preparación

Calentar el aceite en un sartén hondo. Sumergir los filets en el huevo batido y después pasarlos por pan rallado como cualquier milanesa. Freír en el aceite caliente hasta que estén dorados de ambos lados. Colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Servir caliente con papas fritas y ensalada.



Tip para la receta

Para una versión mas sana, se pueden cocer al horno en una fuente apenas aceitada. Condimentar con mucho limón!



Ingredientes

- ✓ Aceite de vegetales para freír
- ✓ 1 Huevo batido
- ✓ 500 grs. Filete de pescado (merluza por ejemplo)
- ✓ 1/2 taza/s Pan rallado

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Pescados y frutos de mar, Rápida, Familia, Plato Principal