

## Filé de peixe à quatro farinhas

por Receitas e Mais

---

### Rendimento:

5 pessoas.

### Ingredientes:

- 500g de filé de peixe temperados com limão e sal;
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca;
- ½ xícara (chá) de farinha de milho média;
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo especial;
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca ou aveia;
- Sal a gosto;

## Filé de peixe à quatro farinhas

por Receitas e Mais

---

- Óleo para fritar.

### **Molho de iogurte:**

- 1 potinho de iogurte natural (200g);

- 1 colher (sopa) de vinagre;

- ½ colher (chá) de mostarda;

- ½ colher (sopa) de catchup;

- sal e pimenta-do-reino a gosto.

### **Modo de preparo:**

Misture as farinhas, tempere com sal e passe os filés nessa mistura. Numa frigideira, aqueça óleo suficiente e frite os filés. Escorra sobre papel absorvente. Decore com fatias de limão e sirva com molho de iogurte.

### **Preparo do Molho:**

## Filé de peixe à quatro farinhas

por Receitas e Mais

---

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes e sirva sobre os filés.

Fonte: Fritz & Frida.