



Badejo com Ervas

TESTADA
E
APROVADA

Tipo de prato: Prato principal

Preparo: Rápido (até 30 minutos)

Rendimento: 4 porções

Calorias: 256 por porção



Ingredientes

- . 1 filé de badejo sem pele e cortado em quatro pedaços (600 g)
- . Sal a gosto
- . 2 colheres (sopa) de salsa picada
- . 1 colher (sopa) de orégano
- . 1/2 colher (sopa) de tomilho picado
- . 1 colher (chá) de alecrim picado
- . 1 colher (chá) de sálvia picada
- . 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

1. Tempere o peixe com sal e reserve.
2. Numa tigela pequena, misture a salsa, o orégano, o tomilho, o alecrim e a sálvia.
3. Cubra a parte de cima de cada pedaço de badejo com a mistura de ervas e pressione bem.
4. Numa frigideira grande, aqueça a manteiga em fogo baixo.
5. Disponha os filés na frigideira com o lado recoberto para baixo e frite até formar uma crosta de ervas.
6. Vire os filés e frite até dourar o outro lado. Transfira para uma travessa e sirva.

Esperamos vocês na Empório Temperos!!!

www.emporiotemperos.com.br