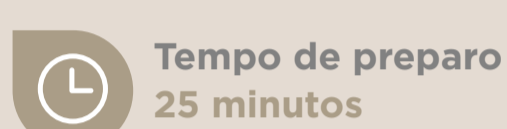




TRUTA COM CROSTA DE GERGELIM



INGREDIENTES

- 400 g de Truta Swift
- 2 colheres (chá) de Tempero para Pescados Swift
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco
- 1 colher (sopa) de gergelim preto
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde fresco picado
- 1 colher (sopa) de raspas de limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Coloque os filés em uma travessa, adicione a metade do azeite e tempere com o tempero para pescados. Deixe repousar por 10 minutos.
2. Em uma outra travessa ou prato fundo, faça a mistura dos gergelins com o amido.
3. Cubra os filés com a mistura, pressionando suavemente sobre o peixe.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e doure a truta por 5 a 6 minutos de cada lado.
5. Transfira para uma travessa e salpique cheiro-verde e as raspas de limão siciliano. Sirva imediatamente.

PRODUTOS UTILIZADOS



Truta Swift



Tempero para
Pescados Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR