

Tilapia a la Milanesea

Ingredientes para la Tilapia a la Milanesea (4 personas)

500 gr. de Tilapia fileteada.

2 limón.

2 dientes de ajo.

1 huevo

½ taza de crema de leche.

250 gr. de pan rallado (migas de pan).

250 gr. de harina de trigo.

Sal y Pimienta al gusto.

Y Aceite de Canola o Girasol para freír.

Preparación de la Tilapia a la Milanesea.

Paso 1: Lavar los filetes de tilapia y luego secarlos con una toalla de papel.

Paso 2: En un refractario, donde quepa los filetes de Tilapia mezcla:

Ralladura de la concha de un limón.

Jugo de un limón.

Dientes de Ajo Molidos.

Sal y Pimienta al gusto.

Revolver bien e introducir los filetes de tal manera que queden untados de la marinada. Dejarlo reposar en la nevera mínimo 2 horas (mejor de un día para otro).

Paso 3: Preparamos los huevos añadiendo la crema de leche al huevo batido y sazonando con sal y pimienta.

Paso 4: El pan rallado (migas de pan) se sazona también con sal y pimienta y algo mas que le quieran añadir. Y colocamos la harina de trigo en un plato.



Paso 5: El orden de las estaciones es el siguiente:

Harina de Trigo

Huevos

Pan Rallado.

Paso 6: Entonces empanizamos los filetes colocándolos en harina, luego en el huevo y por último en el pan rallado, en el cual presionamos ligeramente para que se compacta y forme una capa crujiente.

Paso 7: Freír en aceite caliente hasta que se vean dorados, la tilapia se cocina super rápido.

Servir inmediatamente acompañado de ají picante y limón.

Programando la Vida