

## Cação a Milanesa



### Ingredientes

500 g de Cação em Postas  
Sal a gosto  
Pimenta-do-Reino Branca a gosto  
1 Dente de Alho Picado  
40 ml de Suco de Limão  
2 Colheres de Sopa de Coentro Picado  
1 Unidade de Ovo  
1 Colher de Sopa de Água  
1 Xícara de Chá de Farinha de Rosca  
Óleo de Soja para Fritar  
Limão em Fatias para Decorar

### Modo de Preparo

Tempere o cação com o sal, pimenta, alho, limão e coentro. Deixe por cerca de 20 minutos descansando no tempero. Bata o ovo ligeiramente, com a água, coloque em um prato raso e reserve. Disponha a farinha de rosca em outro prato raso. Passe as postas, uma a uma, primeiro no ovo e depois na farinha de rosca. Aqueça o óleo numa frigideira e frite as postas até que estejam douradas de um lado. Vire e repita a operação do outro lado. Decore com fatias de limão e sirva com arroz branco.

**Dica:** Utilize dois garfos para virar, somente como apoio, sem perfurar a crosta de farinha.

**Fonte:** [www.saudeplena.com.br](http://www.saudeplena.com.br) (Portal UAI)