

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 (Portal UAI)