



ISCA DE PEIXE EMPANADA NA FARINHA DE TAPIOCA

Isca de peixe é um aperitivo tão versátil, adorado pelos brasileiros! Você pode temperar à sua maneira, com cúrcuma, páprica doce, picante ou defumada, gengibre em pó, raiz forte em pó, ervas finas... Use sua criatividade!

 30 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de peixe branco (tilápia, merluza ou outro de sua preferência)
- pimenta do reino moída na hora - a gosto
- sal a gosto
- 80 gramas de farinha de milho ou 80 gramas de farinha de trigo
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 80 gramas de farinha de tapioca
- 1 colher de chá de páprica doce em pó (2 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o peixe em tiras de 3 cm X 1 cm.
- 2º Tempere as tiras de peixe com sal e pimenta-do-reino moída na hora.
- 3º Pré-aqueça o forno à 180°C.
- 4º Utilize três bolws: um para os ovos batidos, outro para a farinha de trigo ou de milho, outra para a farinha de tapioca.
- 5º Utilize três bolws: um para os ovos batidos, outro para a farinha de trigo ou de milho, outra para a farinha de tapioca.
- 6º Utilize três bolws: um para os ovos batidos, outro para a farinha de trigo ou de milho, outra para a farinha de tapioca. Misture à farinha de tapioca a páprica e cúrcuma.
- 7º Para empanar: passe as iscas na farinha de trigo ou de milho, depois nos ovos batidos, por último na farinha de tapioca. Não faça camadas muito grossas de empanamento.
- 8º Cubra uma assadeira com papel manteiga ou utilize um silpat (tapete de silicone). Espalhe as iscas de peixe sem que fiquem sobrepostas e leve ao forno à 180°C até dourar.
- 9º Sirva acompanhado com molho de pimenta e alguns gomos de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	20 g	27 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	71 mg	90 mg	4 %