

FILETITOS A LA REINA *capeados*



Platillo Sabio
PROFECO



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

FILETITOS A LA REINA

capeados

INGREDIENTES

- 12 tiras de pescado sierra (350 g)
- $\frac{3}{4}$ de tz de harina de trigo (100 g)
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
- 4 cucharaditas de mostaza
- 1 tz de cerveza oscura (250 ml)
- Agua
- 2 cucharadas de aceite
- 6 limones
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada

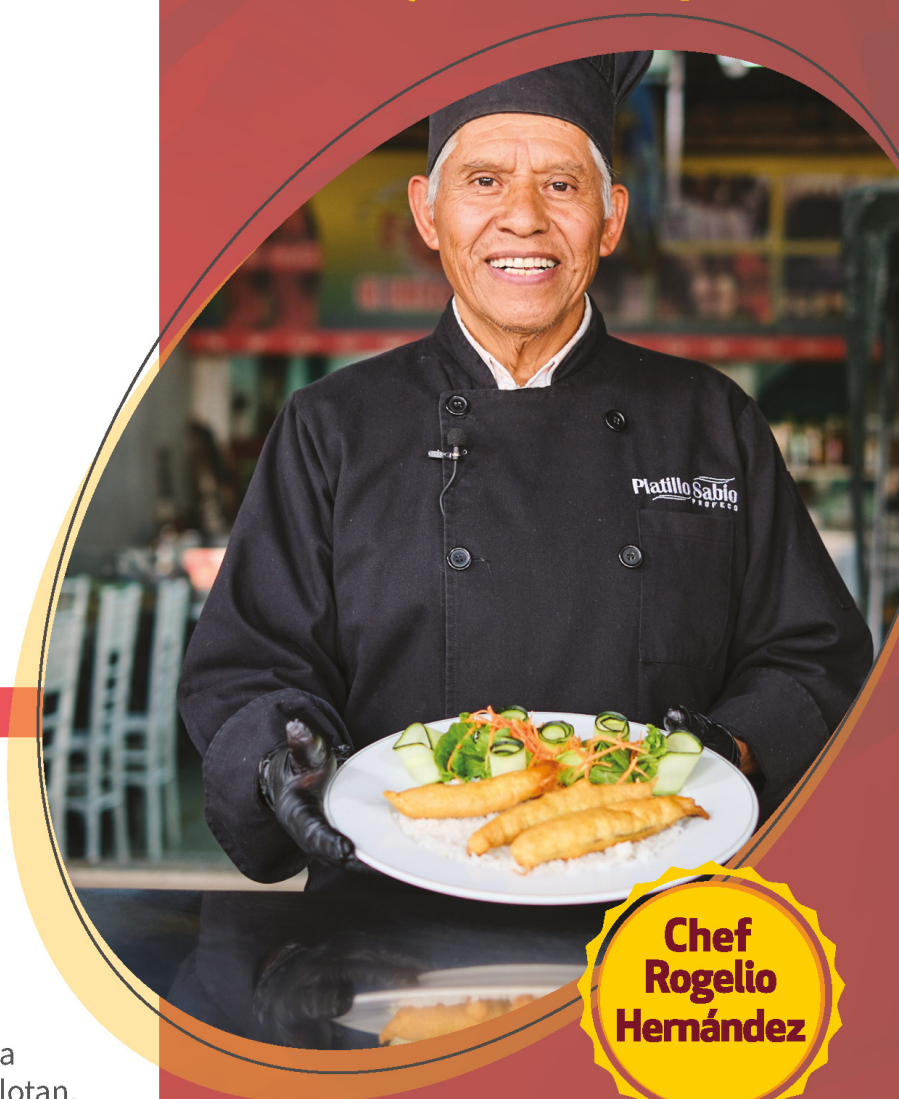
- 4 tz de lechuga troceada
- 2 tz de pepino rebanado y con cáscara
- 2 tz de zanahoria rallada

Guarnición

- Arroz (200 g)

PREPARACIÓN

1. Vacía en un tazón la harina, el huevo, el bicarbonato, la mostaza, la cerveza y un poco de agua, mezcla hasta obtener una pasta uniforme.
2. Salpimienta los filetes, añádeles el jugo de limón y déjalos marinar 10 minutos.
3. Calienta el aceite y prueba su temperatura dejando caer unas gotas del capeado; si flotan, el aceite está listo.
4. Pasa los filetes por la mezcla del capeado y fríelos hasta que estén dorados. Sácalos y ponlos sobre un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
5. Sirve los filetes junto con la ensalada y el arroz.



**Chef
Rogelio
Hernández**

La Nueva Viga

Aporte nutrimental por una porción

PORCIONES	KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
4	454.5	18.8g	27.4g	116.5 g	3.4 g



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR