

FILÉ DE TILÁPIA ASSADO PRÁTICO

INGREDIENTES

3 batatas médias

1 pacote de filé de tilápia

2 colheres (sopa) de requeijão

200 ml leite de coco

1/2 cebola

2 dentes de alho

azeite a gosto

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

cheiro-verde a gosto

5 fatias de mussarela

MODO DE PREPARO

Unte uma forma refratária com um pouco de azeite

Corte as batatas em rodelas grossas e forre o fundo da forma

Jogue um pouco de sal e pimenta

Forre com os filés de tilápias (não precisa descongelar) por cima das batatas

Acrescente um pouco de sal e pimenta

Em um processador coloque a cebola, alho, azeite, sal, pimenta

Coloque esse creme por cima, cobrindo a tilápia e as batatas na forma

Preaqueça o forno por 10 minutos a 250

Coloque para assar por aproximadamente 50 minutos à 250

Retire do forno, espalhe o cheiro

Leve ao forno novamente para gratinar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/10856-file-de-tilapia-assado-pratico.html>