

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 rodela 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10856-file-de-tilapia-assado-pratico.html>