

# FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO

## INGREDIENTES

1,5 kg de filé de tilápia  
1 alho  
sal a gosto  
1 cebola  
1 pimentão  
1 maço de cheiro-verde  
cebolinha a gosto  
1 tomate  
4 batatas médias  
1 tablete de caldo pronto  
2 caixinhas de creme de leite  
500 g de queijo fatiado

## MODO DE PREPARO

Tempere o filé com alho e sal

Ponha o filé temperado em uma frigideira grande com pouco óleo; deixe fritar um pouco, se deixar muito, o filé pode desmanchar

Pegue uma forma e cubra o fundo com o filé levemente frito

Com a mesma frigideira, coloque o pimentão, o tomate, a cebola, o cheiro

Coloque o conteúdo da frigideira por cima dos filé na forma

Corte as batatas em rodela e ponha para cozinhar com um tablete de caldo pronto, do sabor a sua escolha

Depois que a batata estiver cozida, coloque na forma

Acrescente o creme de leite por cima, cobrindo toda a forma

Por último, coloque o queijo fatiado

Leve ao forno a 200

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10922-file-de-tilapia-ao-forno.html>