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 rodelas 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