TILÁPIA BAIANA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia

1 litro de leite de coco

1 lata de creme de leite

4 batatas grandes, descascadas e fatiadas

200 ml de azeite de dendê

1 pacote de creme de cebola

1/2 lata de milho e ervilha

2 tomates picadinhos

1 lata de seleta de legumes

1 cebola grande picadinha

cheiro-verde picado a gosto

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque todos os legumes e misture com o creme de leite, leite de coco, sal e pimenta

Tempere os filés de tilápia com uma pitada de sal e passe

Em uma forma retangular grande disponha as fatias de batata

Sobre a camada de batatas, coloque os filés de tilápia já temperados

Cubra os filés de tilápia com a mistura de leite de coco e legumes

Por último, espalhe o azeite de dendê em fio, sobre toda a fôrma

Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio para assar por 50 a 60 minutos

Acompanhe com arroz branco e uma salada verde

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11014-tilapia-baiana.html