TILÁPIA GRELHADA COM TOMILHO E PURÊ DE MAÇÃ ASSADA

INGREDIENTES

4 tilápias

sumo de 1 limão

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

1 cebola picada em cubos bem pequenos

4 colheres (sopa) de margarina Delícia

2 colheres (sopa) de salsa picada

6 maçãs verdes

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

2 colheres (sopa) de margarina Delícia

2 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

TILÁPIA

TilápiaTempere as tilápias com o sumo de limão, o sal, a pimenta.

Em uma frigideira antiaderente, derreta a margarina Delícia e doure as tilápias.

MOLHO

Em uma frigideira antiaderente, derreta a margarina Delícia e doure a cebola.

Desligue o fogo e misture a salsa.

PURÊ DE MAÇÃ

Purê de maçãLave e descasque as maçãs e corte em cubos.

Coloque os cubos de maçã em uma assadeira, tempere com o sal, a pimenta e besunte a

margarina Delícia.

Por cima polvilhe o açúcar.

Leve ao forno preaquecido a 200° C e asse até dourar bem e ficar caramelizada.

Deixe esfriar e passe no processador ou amasse bem com um garfo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12970-tilapia-grelhada-com-tomilho-e-pure-de-maca-assada.html