

# 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

### TIPIA

Tilápia Tempere 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.

### PURE DE MACA

Purê de maçã Lave 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.

©2026 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>