

# TILÁPIA ASSADA AO MOLHO ROSA E QUEIJO PARMESÃO

## INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia  
6 batatas inglesas médias  
2 cebolas brancas  
1 pimentão de cada cor  
200 ml de creme de leite  
200 ml de leite de coco  
2 colheres de sopa de extrato de tomate  
1 cartela de tomatinho confit  
2 limões  
sal  
pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres de azeite  
6 dentes de alho  
1 cartela de queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Tempere os files de tilápia com sal, pimenta do reino, alho, limão e azeite e deixe

Marine por 30 minutos na geladeira. Em seguida unte uma forma com manteiga e faça um cama de cebola branca.

Em uma vasilha misture o creme de leite o leite de coco o extrato de tomate, até ficar homogêneo. Descasque as batata e cozinhe por 10 minutos e reserve. Em seguida pique os pimentões em rodela.

Pegue a forma e monte em cima da cama de cebola com os files de tilápia e as batatas cortadas, coloque o molho e em seguida monte com os pimentões e tomatinhos.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 250 graus por 40 minutos. Depois tire o papel alumínio coloque o queijo parmesão e retorne ao forno por mais 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13394-tilapia-assada-ao-molho-rosa-e-queijo-parmesao.html>