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 rodelas.

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