

FILÉ DE TILÁPIA THEODORO

INGREDIENTES

3 filés de tilápia
1 limão galego
2 tomates maduros
2 batatas inglesas
1 ramo de alecrim
150 g requeijão
200 g queijo parmesão ralado
pimenta do reino
sal
azeite

MODO DE PREPARO

Em um refratário, arrume os filés de tilápia e tempere com sal, pimenta do reino, suco de limão galego, azeite e ramo de alecrim.

Deixe marinar por 20 minutos.

Acrescente rodela de tomates maduros cobrindo os filés.

Faça outra camada com as fatias finas (cerca de 2cm) de batata.

Regue com azeite.

Coloque o requeijão e o queijo ralado por cima de tudo.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos.

Após, retire o papel alumínio e deixe mais 10 minutos no forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14610-file-de-tilapia-theodoro.html>