

FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO BRANCO E LEGUMES

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia
2 dentes de alho
6 batatas médias
1 cenoura
1 tomate
1 cebola grande
1 pimentão pequeno
500 ml leite
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) de amido de milho
2 folhas de manjericão
1 xícara de queijo ralado
sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

MONTAGEM:

Montagem: Pique em rodelas a cenoura, cebola e pimentão.

Em um refratário, derrame um pouco de azeite e coloque os filés.

Sobre eles, coloque a cebola, a cenoura, o pimentão (deixe um pouco de cebola e pimentão para decorar) e o molho branco.

Em seguida, coloque o tomate, um pouco de pimentão e cebola para decorar e orégano a gosto.

Leve ao forno a 200° C durante 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14713-file-de-tilapia-ao-molho-branco-e-legumes.html>