

# 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 manjerição  
1 xícara de queijo ralado  
sal e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Pique em rodela 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>