# TILÁPIA BENEDITINA

## INGREDIENTES

5 batatas grandes asterix

500 ml de leite

1/2 copinho de requeijão

3 cebolas grandes

8 dentes de alho

500 g de filé de tilápia

1 xícara de azeitonas pretas sem caroço

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de manteiga

3 folhas de louro

4 pães amanhecidos ralados

1/2 xícara de azeite

1 maço de cheiro-verde picadinho

sal, pimenta e noz-moscada a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque o leite para esquentar, salgue o mesmo e nele cozinhe as batatas, os dentes de alho inteiros e as postas de tilápia

Quando as tilápias estiverem cozidas, retire

Reserve

Quando as batatas estiverem cozidas, escorra e reserve leite

Na mesma panela amasse as batatas e os dentes de alho e vá acrescentando o leite aos poucos até atingir uma consistência de purê liso e sedoso

Acrescente o requeijão, a manteiga, metade do azeite, mexa bem e reserve o purê

Em outra panela refogue as cebolas em anéis finos

Refogue até ficarem translúcidas, adicione as azeitonas, a tilápia em lascas e o cheiro

Na mesma panela que fez o refogado de cebolas e tilápia, acrescente a manteiga e a farinha, cozinhe e aos poucos vá acrescentando o restante do leite que foi usado pra cozinhar as batatas e o louro

Acerte o sal, acrescente noz

Reserve

Para montagem

Por cima, acrescente o pão ralado, regue com mais azeite e leve ao forno para gratinar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1599-tilapia-beneditina.html