

FILÉ DE TILÁPIA COM TEMPERO DE CREME DE CEBOLA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia ou saint peter
1 l de leite
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
1 pacote de creme de cebola (usado para sopas)
4 batatas grandes
2 tomates
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
2 cebolas médias
1 dente de alho esmagado
cheiro-verde a gosto
azeitonas a gosto
sal e pimenta a gosto
azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Deixe os filés de peixe de molho no leite de um dia para o outro.
No dia seguinte lave os filés e enxugue-os em papel toalha.
Tempere os filés com o creme de cebola, o alho e o vinho branco seco.
Deixe marinar por uns 30 minutos.
Retire a pele dos tomates e corte-os em rodela.
Retire a pele dos pimentões e os corte em tirinhas.
Corte as cebolas em fatias de espessura média.
Descasque as batatas e corte-as em rodela de 0,5 cm.
Leve as batatas cortadas a uma panela com água e sal e cozinhe-as por uns 5 a 7 minutos.
Não deixe elas ficarem cozidas.
Unte um refratário fundo com azeite e forre o fundo com as fatias de batata.
Regue com azeite, sal e pimenta a gosto.
Cubra as batatas com os filés de peixe temperados.
Por cima coloque uma camada de cebolas e regue com mais azeite, sal e pimenta, não exagere.

Por cima coloque as fatias de tomate, tempere-as com sal e azeite.

Polvilhe com salsinha picada a gosto e coloque azeitonas para enfeitar.

Leve ao forno preaquecido a 180º C por uns 45 minutos.

Com um garfo veja se a batata esta macia e se os tomates e cebola estejam cozidos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17453-file-de-tilapia-com-tempero-de-creme-de-cebola.html>