

# TILÁPIA NA TELHA COM MANDIOQUINHA

## INGREDIENTES

8 filés de tilápia  
600 g de mandioquinha  
200 g de batata  
400 g de mussarela fatiada  
300 g de provolone fatiado  
parmesão ralado  
1 lata de creme de leite  
1 lata de extrato de tomate  
2 colheres (sopa) de manteiga  
azeite  
orégano  
sal  
3 tomates sem semente e sem pele  
suco de 4 limões  
pimenta-do-reino  
alho frito  
1 cebola  
1 potinho de alcaparras  
cheiro-verde

## MODO DE PREPARO

Coloque os filés de tilápia em molho no suco dos limões e deixe por 30 minutos.

Em seguida, tire os filés e tempere com sal, pimenta-do-reino e alho frito a gosto.

Reserve os filés enquanto prepara o purê.

Cozinhe a mandioquinha e as batatas juntas.

Amasse em uma forma ou bacia com a manteiga, alguns pedacinhos de batata ou mandioquinha no purê fica até bom.

Adicione o creme de leite.

Mexa bem e coloque um pouco dos queijos, misturando-os no purê, acrescente sal a gosto e reserve o purê.

Em uma frigideira grande, adicione azeite e frite levemente os filés de tilápia.

Pique a cebola em pedaços não muito pequenos, frite um pouco com alho no mesmo azeite em que grelhou a

tilápia.

Acrescente os tomates picados e em seguida o molho de tomate e sal a gosto.

Reserve o molho. se preciso, adicione um pouco de água quente para que não fique muito grosso.

Unte a telha com azeite.

Espalhe o purê no fundo da telha.

Coloque um pouco do molho de tomate.

Faça uma camada com os filés de tilápia.

Coloque uma camada de mussarela.

Repita o molho de tomate , faça uma camada de tilápia e espalha alcaparras a gosto.

Regue com um pouco de azeite e, então, cubra com mussarela e o provolone.

Coloque um pouco mais de azeite e polvilhe parmesão ralado e orégano (uma dica é colocar rodela de tomate embaixo da última camada de mussarela, alguns não gostam por ficar parecido com pizza, mas fica bom).

Leve ao forno preaquecido, entre 180 e 200° C, por 20 minutos (ou até perceber que está borbulhando bem) e mantenha mais um tempo gratinando.

Enfeite também com cheiro-verde antes de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17662-tilapia-na-telha-com-mandioquinha.html>