

ESCONDIDINHO DE TILÁPIA COM ABÓBORA

INGREDIENTES

- 800 g de filé de tilápia (ou outro tipo de pescado)
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cebola média
- 400 g de abóbora (de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 vidro de leite de coco
- 1 caixa de creme de leite
- 1 pacote de queijo ralado tipo parmesão
- temperos a gosto (salsinha, cebolinha, alho poró, manjeriço etc)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora em pedaços.

Coloque os filés de tilápia em um refratário, cubra com o creme de cebola e reserve.

Em uma panela média, refogue a cebola picada na manteiga.

Em seguida, coloque a abóbora e amasse com um garfo para que fiquem alguns pedacinhos.

Adicione o requeijão e o leite de coco, mexendo sempre para não queimar o fundo.

Acrescente o creme de leite e metade do pacote de queijo ralado.

Coloque temperos a gosto, mas tome cuidado com o sal, pois o creme de cebola já é bem temperado.

Cubra os filés com esse creme, tampe o refratário com papel-alumínio e leve ao fogo por 35 minutos.

Retire o papel-alumínio, coloque o restante do queijo ralado por cima e volte ao forno por mais 10 minutos.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17884-escondidinho-de-tilapia-com-abobora.html>