

# 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, manjerição 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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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