

# FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE AO FORNO

## INGREDIENTES

800 g de filé de tilápia  
4 batatas medias  
3 tomates  
2 cebolas pequenas  
sal  
tempero para peixe  
cheiro-verde a gosto  
200 g queijo mussarela  
3 colheres de molho de tomate pronto  
1 pitada de açúcar

## MODO DE PREPARO

Corte as batatas em rodela e dê uma pré cozida, 7 minutos no máximo e reserve.

Tempere a tilápia com tempero pronto para peixe e sal.

Coloque em um refratário as rodela de batatas forrando o refratário, o peixe em camadas por cima e leve ao forno por uns 15 minutos sempre em 180° C.

Faça um molho com tomates sem cascas e com as cebolas bem picadas, coloque uma pitada de açúcar e sal a gosto, adicione o molho de tomate e deixe ferver

Retire o refratário do forno coloque o molho pronto por cima e leve ao forno por mais 30 minutos no fogo em 180° C.

Retire novamente o refratário e coloque o cheiro-verde e o queijo mussarela, se preferir corte o queijo em filetes e distribua em cima do cheiro-verde por 5 minutos, retire e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18378-file-de-tilapia-ao-molho-de-tomate-ao-forno.html>