

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 rodelas 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 rodelas 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://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/18378-file-de-tilapia-ao-molho-de-tomate-ao-forno.html>