

# TILÁPIA COM CROSTA ESPECIAL

## INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia  
4 colheres (sopa) de azeite  
raspas de limão  
1 colher (chá) de sal  
alecrim  
1,5 pães duros/torradas  
3 limões  
pimenta do reino

## MODO DE PREPARO

Esprema os 3 limões e adicione sal a gosto em um recipiente grande o suficiente para caber os filés de tilápia.  
Coloque os filés e deixe na geladeira por 2 horas.  
Triture os pães/torradas com um triturador ou rale-os com um ralador até virar um farelo grosso com 1 ou 2 mm.  
Adicione o azeite, sal, alecrim (a gosto), alho picado bem fino e as raspas de limão.  
Mexa bem até a mistura se formar homogênea e o tempero se dissipar completamente.  
O azeite deve ser o suficiente para aderir a toda quantidade de pão/torrada.  
Se faltar, adicione mais.  
Não coloque muito para que não fique muito úmido.  
Após as 2 horas, retire o peixe.  
Prepare uma assadeira forrada com alumínio, unte com azeite, e disponha os filés.  
Cubra 1 a 1 com a mistura de pão e aperte bem sob o filé e espalhe em toda superfície do filé.  
Não é necessário colocar a mistura em todo file, só na superfície.  
Preaqueça o forno por 10 minutos.  
Coloque o filé por 40 minutos no forno a 180° C.  
Fique atento pois ele estará pronto quando a crosta ficar dourada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21439-tilapia-com-crosta-especial.html>