

MOQUECA DE TILÁPIA CAPRICHADA

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de tilápia fresca
- 3 colheres (sopa) de limão
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 1 pimentão vermelho cortado em rodela
- 1 pimentão amarelo cortado em rodela
- 2 tomates maduros cortados em rodela
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- 1 vidro de palmito
- 100 g de azeitona

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o suco do limão, a pimenta-do-reino e os alhos picadinhos em um recipiente, deixe marinar por cerca de 1 hora.

Em uma panela de fundo largo, faça uma caminha para os filés com os pimentões em rodela, as cebolas e os tomates.

Em seguida, coloque os filés e regue com o molho de tomate, o azeite de dendê, e o leite de coco.

Espalhe o coentro para dar sabor ao prato, deixe apurar em fogo baixo com a panela tampada por cerca de 20 minutos.

Em seguida, acrescente os palmitos cortados em rodela e as azeitonas sem caroço.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21784-moqueca-de-tilapia-caprichada.html>