

TILÁPIA

INGREDIENTES

4 files de tilápia

2 limões

1 dente de alho

4 colheres (sopa) de cream cheese

3 colheres (sopa) de coentro, salsinha e cebolinha

1/2 tomate

2 colheres (sopa) de parmesão ralado

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 pimentão amarelo

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o suco dos 2 limões, alho bem amassado, sal e pimenta-do-reino e reserve.

Quanto mais tempo ficar no tempero, mais saboroso fica.

Faça uma mistura com o cream cheese, cheiro-verde, coentro, tomate picado em pedaços pequenos e o parmesão.

Sobre os filés, coloque uma colher (sopa) bem cheia da mistura e enrole os filés (individualmente).

Para fixar, envolva-o com uma rodelas do pimentão cortada em fatias grossas.

Coloque um pouco de parmesão sobre os filés já enrolados se quiser.

Asse a 200° C, por 30 minutos e pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23696-tilapia.html>