

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 rodela 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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