

# FILÉ DE TILÁPIA ASSADA

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (100 g) de queijo parmesão
- 1/4 xícara (55 g) de manteiga amolecida
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de suco de limão (siciliano ou taiti)
- 1/4 colher (chá) de manjerição seco
- 1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1 kg de filé de tilápia

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura alta.

Unte uma assadeira ou forre-a com papel-alumínio.

Em uma tigela pequena, misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão. Acrescente o manjerição seco, o sal e a pimenta.

Misture bem o molho e deixe-o separado.

Arrume os filés de tilápia na assadeira, deixando-os em uma única camada.

Leve os filés ao forno e, quando começarem a dourar, vire os filés e deixe o outro lado dourar um pouco. Tire a assadeira do forno e jogue o molho preparado por cima dos filés.

Ponha o peixe de volta ao forno e deixe-o assar até que o molho tenha dourado e o peixe consiga ser cortado com um garfo.

Tome cuidado para não assar demais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24963-file-de-tilapia-assada.html>