

TILÁPIA COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 filé de tilápia

1/2 cebola picada em cubos

1/2 pimentão verde picado em cubos

1/2 cenoura picada em cubos

1/2 brócolis picado somente a parte sem caule

MODO DE PREPARO

Tempere a tilápia com ervas finas.

Misture bem os legumes com o peixe.

Para incorporar bem o gosto dos legumes, leve à geladeira por 10 minutos.

Em uma frigideira, coloque azeite ou manteiga (de sua preferência) e deixe aquecer durante 1 minuto.

Coloque o filé de tilápia na frigideira e deixe-o dourar por 4 minutos de cada lado.

Após dourar os 2 lados, comece a desmanchar o peixe na frigideira com uma espátula de silicone.

Em seguida, leve os legumes à frigideira, adicione mais um pouco de azeite ou manteiga e deixe dourar mais por 5 a 10 minutos, até os legumes ficarem ao ponto de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25013-tilapia-com-legumes.html>