

# FILÉ DE TILÁPIA DO DENTISTA CHEFF RENOSTE

## INGREDIENTES

1 cenoura  
1 abóbora menina  
1/2 cebola pequena  
2 cm de gengibre  
1 pimentão amarelo pequeno  
4 dentes de alho  
400 g de filé de tilápia  
1/2 caixa de creme de leite  
sal a gosto  
orégano  
mostarda  
3 limões taiti

## MODO DE PREPARO

Pique todos os ingredientes em cubos e a cenoura em rodelas.

Em um refratário, coloque o peixe em baixo e todos os ingredientes picados por cima.

Acrescente sal a gosto.

Esprema 3 limões sobre toda a superfície e deixe marinando de 2 a 3 horas.

Coloque 1 fio de óleo no fundo da panela e faça uma cama de legumes picados, coloque o filé do peixe sobre esses ingredientes e sobre os filés, coloque o restante dos legumes.

Tampe a panela e deixe formar mais líquido por cerca de 10 minutos, ele vai aumentar o líquido e depois secar.

Não mexa nos filés para não quebrar.

Quando secar a água, acrescente o sumo do limão que estava o filé marinando com os temperos.

Se for necessário, acrescente um pouco de água caso queira os legumes bem moles.

Se preferir não acrescentar água, os legumes ficam mais "al dente".

Em um pote, misture o creme de leite e a mostarda, mexendo até formar um creme.

O creme ficará grosso, adicione aos poucos nos cantos onde há mais líquido, para que não seja necessário mexer nos filés.

Aos poucos o creme vai se misturando, nessa fase diminua o fogo no mínimo para não coalhar o creme de leite.

Deixe cozinhar por, aproximadamente, 40 minutos os legumes e o peixe para ficarem bem cozidos.

Muito bom!

Só servir.

bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/26330-file-de-tilapia-do-dentista-cheff-renoste.html>