

TILÁPIAS AO MOLHO DE MANGA

INGREDIENTES

MOLHO:

Molho: 1 manga grande (não pode ser polpa) em temperatura ambiente

1 dente de alho

1 limão

sal

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a manga com o alho, limão, sal e pimenta.

Não é cozido e nem aquecido, sirva em temperatura ambiente.

Grelhe na manteiga os filés de peixe.

Cubra o peixe com o molho e sirva com arroz branco e legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28165-tilapias-ao-molho-de-manga.html>