

FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO MARTIN

INGREDIENTES

500 g de file de tilápia

2 limões taiti

sal

pimenta-do-reino

200 ml de iogurte integral

1 tomate maduro pequeno

salsinha

cebolinha

1 dente de alho

1/4 cebola pequena

noz-moscada

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho:Corte em pedaços bem pequenos, o tomate, a salsinha e a cebolinha.

Rale a cebola e o alho.

Misture os ingredientes, com o iogurte e tempere com sal, noz-moscada e pimenta-do-reino.

PEIXE:

Peixe:Tempere o filé de tilápia com o suco dos limões, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.

Deixe marinar por 30 minutos.

Coloque em uma frigideira antiaderente, um fio de azeite para grelhar o filé temperado.

No prato, coloque o filé grelhado, derramando sobre ele o molho

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29082-file-de-tilapia-ao-molho-martin.html>