

# FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM FAROFA

## INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápis  
8 batatas  
4 cenouras  
2 cebolas em rodelas  
sal a gosto  
8 dentes de alho  
queijo ralado a gosto (para salpicar)  
alecrim a gosto  
manjerona a gosto  
ervas finas a gosto  
1/2 xícara de shoyu  
1 limão  
150 g farofa pronta tradicional  
azeite para regar a gosto  
2 tomate em rodelas

## MODO DE PREPARO

Descasque as batatas e cenouras, corte

Tempere os filés de tilápis, com o limão, alecrim, manjerona, shoyu, sal, limão e reserve

Adicione por cima rodelas de cebola e salpicar mais um pouco de sal a gosto, azeite e ervas finas

Coloque as rodelas de tomate para enfeitar

Leve ao forno 180°C por 40 minutos mais ou menos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/2939-file-de-tilapia-ao-forno-com-farofa.html>