FILÉ DE TILÁPIA COM BANANA

INGREDIENTES

6 filés de tilápias

5 bananas maçãs

2 colheres de manteiga

2 colheres de farinha de trigo

1 dente de alho

1 copo de leite

200 g de nata frescas

noz-moscada

pimenta-do-reino a gosto

100 g de queijo parmesão

suco de uma laranja

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino e suco de laranja.

Passe os filés na farinha de trigo e frite em óleo bem quente, reserve.

Pegue as 5 bananas, corte em fatias e doure na manteiga, reserve.

Em uma panela derreta 2 colheres de manteiga, acrescente o alho, duas colheres de farinha de trigo e leite, sempre mexendo até formar um creme.

Desligue o fogo, acrescente nata, noz-moscada e pimenta-do-reino.

Acerte sal a gosto.

Em um refratário coloque os filés de tilápia fritos, cubra com as bananas, coloque o creme de nata e polvilhe com queijo parmesão.

Coloque para gratinar em forno preaquecido a 200ºC por aproximadamente 20 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29668-file-de-tilapia-com-banana.html