

# 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 200°C por aproximadamente 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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