

# SANDUÍCHE DE TILÁPIA FRESCA

## INGREDIENTES

pão de hambúrguer com gergelim

4 filés grossos de tilápia fresca

azeite de oliva

1 pitada de pimenta cayena ou do reino (como preferir)

sal a gosto

1/2 xícara de farinha de trigo

25 g de queijo parmesão ralado (de saquinho)

4 folhas de alface

molho de alho ou ervas de sua preferência (eu uso maionese de alho)

4 fatias de mussarela

## MODO DE PREPARO

Coloque os pães de hambúrguer para aquecer no forno à 130°C.

Misture e farinha e o queijo ralado e reserve.

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta, depois coloque-os na mistura de farinha e queijo ralado, batendo de cada lado para grudar na mistura.

Coloque 2 colheres de azeite na frigideira e esquente bem.

Na sequência, coloque os filés e deixe selar bem de cada lado, formando uma casquinha.

Um pouco antes de tirar o filé coloque sobre cada um uma fatia de mussarela até que derreta.

Parta os pães ao meio, passe o molho/maionese de alho ou ervas, coloque a folha de alface e o filé com a mussarela.

É uma ótima receita para um dia quente de verão.

Se for do seu gosto, substitua o pão de hambúrguer por um pão integral.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30374-sanduiche-de-tilapia-fresca.html>