

# TILÁPIA DE CASACA

## INGREDIENTES

300 g de filé de tilápia  
2 bananas da terra ou outra banana de sua preferência  
250 g de farinha de mandioca (biju)  
2 cebolas  
2 tomates tipo longa vida  
1 pimentão verde médio  
1/2 lata de ervilha  
10 unidades de azeitonas verdes  
2 ovos cozidos  
1/4 de maço de cheiro verde  
1 copo americano de azeite de oliva  
1/2 copo americano de leite de coco  
200 g de arroz ( acompanhamento)  
papel alumínio  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cortar os filés de tilápia em lâminas finas, temperar com sal e reservar.

Cozinhar e, com a ajuda de um garfo, esmagar os ovos e reservar.

Retirar as sementes do pimentão e tomate e cortar em tiras finas.

Cortar as azeitonas em 4 pedaços e a cebola em tiras finas.

Picar a cebolinha e a salsinha.

Descascar as bananas e cortar em rodela, fritar com óleo.

Em uma frigideira colocar o azeite de oliva, fritar a tilápia, tomando cuidado para não desmanchar, reserve.

Dourar a cebola no azeite, acrescentar os pimentões, a ervilha e os tomates.

Retirar do fogo, acrescentar o cheiro verde e corrigir o sal.

Com o azeite acrescente a farinha , leite de coco, azeitonas, o ovo e o restante do cheiro verde e forme uma farofa.

Em um refratário monte em camadas azeite, farofa, azeite, tilápia, banana frita e finalizar com um pouco de queijo ralado.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido.

Servir quente com arroz.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31276-tilapia-de-casaca.html>