

TORTA RÁPIDA DE TILÁPIA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 copo americano de azeite

1 copo americano de leite

4 ovos

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de fermento em pó

RECHEIO:

Recheio: 5 colheres de sopa de cebola cortada em cubos pequenos

2 dentes de alho

1/2 lata de ervilha

1 cenoura média

2 tomates sem semente

100 g de queijo parmesão ralado

200 g de filé de tilápia sem pele

1/2 maço de espinafre

azeite de oliva a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Adicionar os ingredientes líquidos da massa no liquidificador.

Acrescentar aos poucos a farinha até alcançar ponto de panqueca.

Retirar do liquidificador e adicionar o fermento, mexer bem com uma colher.

RECHEIO:

Recheio: Destacar as folhas de espinafre.

Cortar a cebola, tomate e o alho em cubos pequenos e reservar.

Ralar a cenoura, cortar os filés em cubos e temperar com sal a gosto.

Em uma frigideira com um fio de azeite coloque o alho, a cebola e frite até dourar.

Adicionar a cenoura ralada e deixar refogar.

Acrescente os cubos do peixe e deixe cozinhar por algum minutos.

Desligue o fogo, adicione a ervilha, o espinafre e o tomate.

Corrija o sal e deixe esfriar.

MONTAGEM:

Montagem: Misture o recheio já frio à massa.

Unte a forma com óleo e farinha e despeje a mistura.

Polvilhe com queijo e leve ao forno preaquecido durante 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31277-torta-rapida-de-tilapia.html>