

FILÉ DE TILÁPIA ASSADO COM CREME

INGREDIENTES

400 g de filé de tilápia congelado
3 batatas médias cortadas em fatias
3 batatas médias cozidas
2 colheres de requeijão light
100 g de mussarela ralada
alcaparras (10 carocinhos)
cheiro verde
1/2 colher de sopa de sal
1 caixa de creme de leite light
1 cebola média
1 tomate grande cortado em rodelas
4 dentes de alho médios
6 colheres de azeite de oliva
1 colher de manteiga com sal (não recomendo margarina)
suco de 1/2 limão grande

MODO DE PREPARO

Deixar o peixe descongelar por 24 horas ou usar o micro-ondas no programa apropriado (geralmente 14 minutos em potência baixa).

Amassar 2 dentes de alho com o sal e colocar em um recipiente grande.

Acrescentar ao recipiente o azeite, o cheiro verde, o suco de limão, as alcaparras e por fim, os filés de tilápia, misturando bem e deixando descansar por 30 minutos, reserve.

Amasse as batatas cozidas.

Em uma panela, derreta a manteiga e doure os outros 2 dentes de alho amassados e metade da cebola (picada), misture as batatas amassadas.

Diminua o fogo e vá acrescentando o creme de leite, até tornar-se um purê cremoso, reserve.

Em uma forma refratária, coloque as batatas cruas, cortadas em fatias como primeira camada.

Na segunda camada, coloque os filés de tilápia temperados.

Por cima do filé, coloque as rodelas de tomate, a outra metade da cebola (em rodelas) e leve ao fogo alto preaquecido por 30 minutos.

Tirar do forno e acrescentar o purê, cobrindo os filés.

Por cima do purê espalhe o requeijão. Cubra com a mussarela ralada e volte ao forno, deixando até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32188-file-de-tilapia-assado-com-creme.html>