

TILÁPIA AO MOLHO FÁCIL E RÁPIDO

INGREDIENTES

400 g de filé de tilápia

4 batatas médias

1 tomate grande (se preferir 2 tomates médio)

1 cebola média

1/2 caldo de galinha (se preferir de peixe)

1 sachê de sazón de frango ou peixe

2 colheres de sopa de shoyu

suco um limão

3 colheres de azeite

3 copos de água

sal, salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Pique a cebola e o tomate em cubos primeiramente.

Depois de picados, em uma panela, coloque o azeite e a cebola.

Quando tiver dourada a cebola coloque o caldo e o sachê do tempero junto com a cebola.

Coloque o tomate e deixe refogar por uns 3 minutos. Depois de refogado coloque as batatas já descascadas e cortadas em cubos na panela.

Coloque 3 copos de água e deixe lá até as batatas cozinharem.

Enquanto a batata estiver cozinhando tempere levemente o peixe com limão, shoyu e sal a gosto e deixe pegar o tempero.

Depois que as batatas estiverem cozidas coloque o peixe com todo o tempero na panela e deixe cozinhar por 10 minutos ou até que o peixe esteja pronto. Desligue o fogo e coloque a cebolinha e a salsinha. Se quiser fazer pra mais pessoas é só dobrar a receita que ficará gostosa do mesmo jeito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33331-tilapia-ao-molho-facil-e-rapido.html>