

TILÁPIA ASSADA AO CREME DE CEBOLA

INGREDIENTES

4 tilápias de 500 g após limpa e sem cabeça

3 cebolas médias

3 dentes de alho grandes

100 ml de azeite de oliva

óleo para untar

sal e coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Faça pequenos talhos sobre as tilápias.

Coloque em um liquidificador, as cebolas, o alho, o sal, o coentro, e, se desejar, um pouquinho de água (50 ml) para ajudar a bater no liquidificador.

Apanhe esta mistura e espalhe sobre os peixes, de maneira uniforme, por dentro e por fora e deixe descansar por algum tempo.

Unte o tabuleiro e coloque as tilápias.

Leve ao forno preaquecido em temperatura média e deixe assar por cerca de 30 minutos (este tempo varia de acordo com o gosto).

Tire do forno e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33824-tilapia-assada-ao-creme-de-cebola.html>