

# FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO

## INGREDIENTES

1 cebola grande picada em rodelas  
4 dentes de alho  
500 g de filé de tilápia  
5 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 pimentão médio verde  
1 pimentão médio vermelho  
1 molho de tomate  
sal a gosto  
se preferir colocar uma pitada de pimenta-do-reino

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de ferro, acrescente o azeite, refogue a cebola e o alho por 8 minutos em fogo baixo

Acrescente o filé, salpique o sal e a pimenta se preferir.

Mexa com cuidado e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

Acrescente os pimentões, o molho de tomate e um pouco de água quente.

Tampe e cozinhe por 15 minutos.

Sirva com arroz branco e para acompanhar um vinho branco de sua preferência.

Bom Apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35019-file-de-tilapia-ao-molho.html>