

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>