

FILÉ DE TILÁPIA AO CREME DE CEBOLA COM ABACAXI

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de tilápia
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 abacaxi
- 2 cebolas picadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 2 limão
- 100 g de azeitona preta
- 1 garrafinha de leite de coco

MODO DE PREPARO

Descansar os filés no suco de limão por 20 minutos.

Escorra bem e pincele azeite em todo o filé.

Untar um tabuleiro com azeite.

Empanar os filés com o creme de cebola e colocá-los no tabuleiro.

Descasque o abacaxi e pique em rodela, espalhe por todo tabuleiro.

Espalhe a cebola e as azeitonas por cima dos filés.

Por último espalhe o leite de coco em todo tabuleiro.

Coloque para assar a 180°C até dourar.

E bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35966-file-de-tilapia-ao-creme-de-cebola-com-abacaxi.html>