

# TAMBAQUI NA PANELA DE PRESSÃO

## INGREDIENTES

1 kg de tilapia fresco em postas (pode colocar a cabeça se quiser)

5 tomates maduros picados

1 pimentão verde ou vermelho picado

2 cebolas picadas

3 dentes de alho amassados

5 batatas inglesas média

5 ovos de galinha

colorau ou extrato de tomate

chicória

pimenta-de-cheiro

limão

cheiro verde

sal

## MODO DE PREPARO

Tempere as postas de tilapia com colorau ou extrato de tomate, limão e sal.

Arrumar em camadas na panela de pressão o tomate, cebola, alho, cheiro verde, chicória, pimenta-de-cheiro, pimentão e postas do tilapia, ou seja, todos os temperos.

Em outra panela coloque batatas e ovos de galinha para cozinhar.

Feche a panela de pressão e acenda o fogo.

Quando começar a apitar, abaixe o fogo e desligue após 10 minutos.

Abra a panela só depois que sair toda a pressão.

Coloque as batatas cozidas em rodelas largas e os ovos cozidos mais cheiro verde.

Pode ser servido quente com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidash.com.br/receita/36793-tambaqui-na-panela-de-pressao.html>