

FILÉ DE TILÁPIA À MODA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola picada

1 pimentão vermelho picado

2 dentes de alho picados

1 colher (chá) de orégano

1 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes

2 tomates sem pele e sem sementes picados

4 filés de tilápia

sal e pimenta-do-reino a gosto

1/2 limão espremido

azeitonas pretas a gosto

cheiro verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino e limão, reserve.

Em uma frigideira grande, refogue, o óleo, a cebola, o pimentão vermelho, o alho, o orégano, a pimenta dedo-de-moça e os tomates.

Coloque os filés de tilápia já temperados e as azeitonas pretas em cima deste refogado, cobrindo toda a frigideira.

Cubra com papel alumínio, e tampe por 10 minutos em fogo baixo.

Prove o sal, salpique cheiro verde e sirva a seguir.

Se quiser o molho mais encorpado, deixe no fogo mais tempo sem tampa, até apurar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37068-file-de-tilapia-a-modam.html>