

# FILÉ DE TILÁPIA COM 3 QUEIJOS AO PAPILOTE

## INGREDIENTES

4 filés de tilápia  
4 fatias médias de queijo minas  
4 colheres de sopa de cream cheese  
tempero lemon pepper a gosto  
1/2 limão  
4 tomates cereja (ou mais caso desejar) picados  
4 colheres de queijo parmesão ralado  
ervas finas a gosto  
azeite de oliva  
1/2 cebola média cortada miudinha

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés com lemon pepper e limão e deixe descansar por no mínimo 4 horas.

Corte 4 pedaços de papel alumínio, despeje um pouco de azeite de oliva em cada um e deite os filés.

Cubra cada filé com cebola, queijo minas e cream cheese.

Adicione em cima de cada filé os tomates cereja, polvilhe queijo parmesão e ervas finas a gosto.

Feche cada papel alumínio bem fechado, de modo que não escape o vapor.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.

Retire do forno e sirva.

Cuidado ao abrir o papilote, devido ao vapor quente.

Sirva com arroz e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37865-file-de-tilapia-com-3-queijos-ao-papilote.html>