

# FILÉ DE TILÁPIA AO VINHO BRANCO

## INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia

5 colheres cheias de trigo (sem fermento)

5 colheres de manteiga (não pode ser margarina)

2 copos de vinho branco

tempero a gosto (pouco tempero pois a manteiga já tem sal)

1 limão

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés , depois regue com o limão.

Passe no trigo e reserve.

Coloque a manteiga na frigideira (vá colocando aos poucos na medida que for colocando os filés).

Quando esquentar coloque os filés e deixe fritar, ficando coradinho( não muito pois o peixe é muito macio).

Acrescente o vinho e deixe flambar, mexa a frigideira um pouquinho e quando der um caldinho encorpado pode tirar.

Vá colocando os outros da mesma forma até passar todos, o ideal são 3 por vez.

Sirva com arroz branco e uma saladinha, se preferir enfeite com alcaparras, fica maravilho. Um prato sofisticado e muito fácil.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/38013-file-de-tilapia-ao-vinho-branco.html>