FILÁ DE TILÁPIA AO MOLHO DE COCO COM LEGUMES

INGREDIENTES

800 g de filé de Tilápia

1 limão taiti (suco)

sal a gosto

ervas finas

2 vidros de leite de coco

1 creme de leite

1 requeijão

2 colheres de sopa de amido de milho

1/2 xícara de água

3 colheres de chá de manteiga

4 cenouras médias picadas em cubinhos

2 pimentões sol de tamanho médio picado em cubinhos

1 cabeça de brócolis picado em pedaços pequenos

Queijo mussarela

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tilápia com sal e ervas finas a gosto, acrescente o suco do limão galego e reserve.

Em uma panela coloque o leite de coco, o creme de leite e o requeijão, deixe ferver e então acrescente o amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água, coloque uma pitada de sal e mexa até formar um creme e reserve.

Grelhe os filés de tilápia na manteiga e os coloque em uma forma de vidro.

Coloque os legumes picados e crús sobre os filés e então despeje o molho já preparado sobre estes.

Acrescente uma camada de queijo mussarela em fatias sobre o molho e leve ao forno por 20 minutos.

Sirva com arroz branco e saladas.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38682-fila-de-tilapia-ao-molho-de-coco-com-legumes.html