

ESTROGONOFE DE TILÁPIA

INGREDIENTES

800 g de filé de tilápia
2 limão
1 cebola pequena
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de catchup
2 colheres (sopa) de mostarde
2 caixas de creme de leite
100 g de champignon laminado (opcional)
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os filés em cubos ou pedaços pequenos e deixe por aproximadamente 30 min no suco dos limões e sal, após este período escorra bem.

Enquanto o filé esta de molho no tempero, coloque em uma panela o azeite e a cebola para fritar.

Acrescente a mostarda, catchup, champignon e por último o creme de leite tendo o cuidado de não deixar ferver.

Pegue os filés já escorridos, passe na farinha de trigo e frite em óleo bem quente, separando em seguida em papel toalha para que fiquem bem sequinhos .

Misture os pequenos cubos já fritos ao molho (não precisa ferver) e sirva em seguida, acompanhado de arroz branco e batata palha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42212-estrogonofe-de-tilapia.html>