

FILÉ DE TILÁPIA A PARMEGIANA

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia

1 colher de sopa de alho amassado

Suco de 1 limão

Pimenta calabresa a gosto

Uma colher de sopa de coentro

Sal a gosto

Fubá para empanar os filés

Um sachê de molho pronto

150 g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o alho, suco do limão, pimenta calabresa, sal e coentro.

Se possível deixe pegar bem o sabor, temperando um dia antes. Caso não consiga sem problemas, ficará bom também.

Empane os filés e frite-os em óleo bem quente (quantidade suficiente para cobrir os filés)

Coloque-os em papel absorvente e depois em um refratário.

Coloque o molho pronto em cima dos filés e polvilhe o queijo.

Leve ao forno pré aquecido por 5 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43160-file-de-tilapia-a-parmegiana.html>