

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>