

TILÁPIA DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

500 g de tilápia
suco de 1 limão
3 dentes de alho amassados
sal a gosto
3 batatas médias cortadas em rodela
1 cebola grande cortada em rodela
3 tomates sem pele e sem sementes picado
1 pimentão vermelho sem pele e sem sementes picado
1 xícara de azeitonas pretas
½ xícara de cheiro verde picado
2 colheres de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

Numa tigela ou prato fundo, temperar a tilápia com o sal, o alho e o limão. Reserve.

Pique o tomate, o pimentão e a azeitona (ou compre a azeitona já picada) e misture tudo numa tigela.

Corte em rodela a batata e a cebola.

Dispor em camadas as batatas, a cebola e a tilápia, o pimentão com o tomate a azeitona, o azeite de dendê, repetindo as camadas até finalizar com o tomate com pimentão e azeitona.

Levar o refratário semicoberto ao forno de micro-ondas em potência máxima por 10 minutos ou se quiser apurar o caldinho do fundo, ir acompanhando o cozimento a cada 5 minutos.

Antes de servir, salpique o cheiro verde por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43413-tilapia-de-micro-ondas.html>