

FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO RÁPIDO

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia
4 colheres de azeite de oliva
1 cebola picada em rodela
3 dentes de alho
1 pimentão vermelho pequeno, fatiado em rodela
1 pimentão amarelo pequeno fatiado em rodela
1 molho de tomate de 320 g
2 pitada de pimenta do reino
sal a gosto, geralmente coloco 1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente o azeite, refogue a cebola e o alho.
Coloque o filé de tilápia, salpique a pimenta-do-reino e o sal e deixe por uns 10 minutos em fogo baixo.
Mexer com cuidado, para não desmontar a tilápia.
Acrescente os pimentões e o molho de tomate.
Se precisar acrescente um pouco de água.
Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos.
Está pronto!
Sirva com arroz branco, salada verde e brócolis cozido.
Vai querer repetir várias vezes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43760-file-de-tilapia-ao-molho-rapido.html>