

# FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO RÁPIDO

## INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia

4 colheres de azeite de oliva

1 cebola picada em rodelas

3 dentes de alho

1 pimentão vermelho pequeno, fatiado em rodelas

1 pimentão amarelo pequeno fatiado em rodelas

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