

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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