

ESCAPEBE DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1 kg de file de tilapia

4 batatas grandes

1 pimentão verde

1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo

1 cebola grande cortada

2 cenouras grandes

2 tomates em rodelas

1 lata de celeta de legumes

salsinha e cebolinha verde

azeitonas pretas ou verdes

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tiáapia com sal, limão e pimenta e reserve.

Corte a batatinha, cenoura, tomate, pimentões em rodelas não muito finas.

Forre uma panela com batatinha e alterne uma camada de peixe e os legumes sendo que a última camada deve ser com os legumes e as azeitonas.

Leve ao fogo e deixe cozinhar ate os legumes ficarem macios.

Acrescente a salsinha e a cebolinha e sirva a seguir com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44156-escabeche-de-tilapia.html>