

ESCABECHE 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 rodela
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 tilapia com sal, limão e pimenta e reserve.

Corte a batatinha, cenoura, tomate, pimentões em rodela 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 até 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>