FILÉ DE TILÁPIA COM ERVAS FRESCAS

INGREDIENTES

6 filés de tilápia

2 dentes de alho

2 limões vinagre ou taiti

sal a gosto

1 maço de salsinha bem caprichado (se for do tamanho do maço de cheiro verde comprado no mercado, considere duas vezes esse tanto só de salsinha)

1 ramo pequeno de alecrim

15 a 20 folhinhas de manjericão

10 folhinhas de coentro (opcional)

Azeite

Manteiga

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tilápia com o limão, sal e o alho picadinho. Deixe descansar por 1 hora.

Pique bem todas as ervas e reserve.

Em uma frigideira TFal coloque 2 colheres de sopa de azeite e 1 colher de sopa de manteiga.

Frite os filés de tilápia com cuidado para ele não quebrar, frite bem de um lado e com ajuda de 2 colheres grandes vire do outro lado para fritar bem. Reserve-os em um refratário.

Depois de fritos os filés, coloque um fio de azeite naquele caldinho que sobrou na frigideira e ponha as ervas que você picou para dar uma rápida fritada, retire da frigideira e coloque em cima dos filés e sirva imediatamente.

Pode também se quiser, fritar alho e polvilhar por cima das ervas (opcional).

Acompanha arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44323-file-de-tilapia-com-ervas-frescas.html