

PEIXE NA TELHA

INGREDIENTES

1/2 lata de leite de coco

1 pacote de filé de tilápia

Orégano

2 tomates maduros sem pele

4 colheres (sopa) de Milho e ervilha em conserva

1/2 cebola média ou grande

1 limão

Sal temperado a gosto

5 xícaras de farinha de trigo

óleo

1 caldo de galinha

1 colher (sopa) de catchup

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho:Em um liquidificador, coloque a meia cebola descascada, os tomates picados e descascados, o orégano, o caldo de galinha e 2/3 do copo de água.

Bata até que vire um molho.

Coloque na panela por aproximadamente 30 minutos. Durante esse tempo, acrescente o catchup e mexa bem. Depois acrescente o leite de coco e deixe cozinhando.

No final do preparo do molho, acrescente o milho e a ervilha que darão um gosto especial em seu molho.

PEIXE:

Peixe:Pegue os filés de tilápia descongelados e tempere com o limão e o sal temperado.

Após temperar os filés, unte-os na farinha de trigo.

Depois que estiverem untados, aqueça a gordura e frite até que fiquem dourados.

Depois, coloque em uma travessa os filés e o molho por cima e leve ao forno por 15 a 20 minutos, se necessário acrescente duas colheres de água para que não fique seco.