

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44709-peixe-na-telha.html>