CALDEIRADA DE TILÁPIA

INGREDIENTES

4 ou 5 pedaços de filé de tilápia

1 tomate

1 cebola

1 pimentão

1/2 maço de cebolinha

1/2 maço de coentro

3 pedaços de macaxeira (mandioca)

1 batata

3 ovos

1/2 banana pacovã (banana da terra)

3 limões

2 dentes de alho picados

Páprica

Sal

Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Deixe os filés de tilápia marinando com suco dos limões, alho e sal por meia hora

Enquanto isso, corte a cebola, o tomate e o pimentão em pedaços grandes

Passar os filés de tilápia por água uma vez para tirar o excesso do molho

Coloque a macaxeira e a batata para cozinhar, até amolecer

Refogue no azeite a cebola e o pimentão, adicionando um pouco de pimenta do reino e páprica

Acrescente 4L de água, sal a gosto e deixe no fogo até começar a ferver

Enquanto isso, coloque para cozinhar os ovos e a banana

Assim que começar a ferver a caldeirada, acrescente os filés de tilápia e deixe cozinhar até começarem a se desfazer (cerca de 8 minutos)

Corte a macaxeira, a batata e a banana em pedaços grandes e coloque na panela principal, junto com os ovos

Dica

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4565-caldeirada-de-tilapia.html