FILÉ DE TILÁPIA AO BALSÂMICO

INGREDIENTES

2 cortes de filé de tilápia

vinagre balsâmico

2 colheres (sobremesa) pimenta biquinho

4 azeitonas verdes recheadas

gergelim a gosto

1 cenoura orgânica pequena

1 colher (sobremesa) ramas de cenoura

manjericão ou salsa a gosto

2 colheres (sopa) rasas de manteiga

2 colheres (sopa) rasas de cebola desidratada

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga na frigideira e deixe derreter um pouco

Corte a cenoura em tiras e acrescente e deixe tostar um pouco

Tempere as tilápias com sal e pimenta do reino e acrescente os files na frigideira em cima do refogado de cenoura e cebola desidratada

Deixe a tilápia crostar um pouco na manteiga e refogado e acrescente o vinagre balsâmico (2 giros da garrafa sobre a frigideira)

Deixe no fogo baixo por uns minutos até perceber que a tilápia está branquinha e macia

Tampe a frigideira e deixe por mais alguns minutos até que o peixe atinja o ponto desejado e sirva à seguir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4593-file-de-tilapia-ao-balsamico.html