

FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DENDÊ

INGREDIENTES

FILÉ:

Filé:1 kg de filé de tilápia (prefiro os de espessura maior)
caldo de 2 limões
1 dente de alho amassado
ervas de sua preferência para temperar (gosto de usar as desidratadas como salsa, coentro, pimenta branca)
sal a gosto

MOLHO:

Molho:1 pimentão vermelho cortado em tiras
2 tomates sem pele e sementes cortado em tiras
2 cebolas cortadas em rodelas
1 pitada de sal
1 a 2 colheres de sopa de azeite de dendê (depende do seu gosto)
1 fio de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

FILÉ:

Filé:Deixe o filé marinando na mistura de limões, alho, sal e as ervas por aprox. 30 min. Grelhe dos dois lados (ou use frigideira com um fio de óleo) por mais ou menos 2 minutos cada lado. Reserve.

MOLHO:

Molho:Frite as cebolas, antes de começarem a murchar, acrescente os pimentões e após, os tomates e o sal. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, cuide para os ingredientes não desmancharem por completo. Acrescente o dendê e desligue o fogo.

Coloque o molho sobre os filés e leve novamente ao fogo somente para aquecer.

Sirva com arroz branco e purê de batatas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47684-file-de-tilapia-ao-molho-dende.html>