FILÉ DE TILÁPIA COM LEITE DE COCO

INGREDIENTES

400 g de file de tilápia, mais ou menos uns 3 ou 4 filés

1 vidro de leite de coco

Mussarela a gosto ou umas 5 fatias

1 cebola pequena cortada em fatias finas

2 dentes de alho amassados

2 tomates sem pele e sem sementes

Cheiro verde a gosto

Azeitonas a gosto

Sal a gosto

3 colheres de sopa de azeite

Algumas rodelas de pimentão

½ copo de água

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o tomate e refogue mais um pouquinho.

Acrescente o sal e o meio copo de água, deixe ferver um pouquinho e distribua os files de tilápia e as rodelas de pimentão, não mexa.

Pode acrescentar mais água se for necessário mas cuidado para não colocar demais, quando o peixe começa a cozinhar a quantidade de água aumenta.

Quando o peixe já estiver macio e a água quase secando acrescente o leite de coco e deixe cozinhar ate secar um pouco e o caldo ficar consistente, acrescente as azeitonas e o cheiro verde e tente espalhar com cuidado para o peixe não desmanchar, cubra com umas fatias de mussarela, tampe a panela e desligue o fogo.

Espere um tempinho para a mussarela derreter com o vapor e sirva com arroz branco e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48028-file-de-tilapia-com-leite-de-coco.html