

TÍLAPIA AO LEITE DE COCO E AZEITE DE DÊNDE

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia
2 batatas inglesas médias descascadas e cortadas em rodela grossas
1 cebola grande cortada em rodela grossas
1 tomate grande cortado em rodela grossas
1 pimentão verde pequeno cortado em rodela grossas
1 azeite de dendê de 100 ml
1 leite de coco de 200 ml
1 colher sopa de margarina
2 limões
Temperinho verde a gosto
sal e pimenta calabresa a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tilápia com sal e limão e reserve por 15 minutos.

Pegue uma panela média, que caiba todos os ingredientes.

Forre a panela com as batatas, depois coloque os filés de tilápia, depois a metade da cebola, em seguida a metade do tomate e a metade do pimentão.

Continue fazendo camadas na mesma ordem com o restante destes ingredientes, de forma que fiquem organizados e com boa aparência.

Derrame por cima o suco do limão que sobrou dos filés, o azeite de dendê e meio vidro de leite de coco.

Salpique pimenta calabresa a gosto.

Coloque no fogo baixo, com a panela totalmente tampada.

Deixe cozinhar por 15 minutos e coloque o restante do leite de coco e a margarina.

Importante que a cada 5 minutos aproximadamente, chacoale a panela de um lado para o outro para que as batatas não grudem no fundo e cuidado para não deixar queimar, por isso sempre mantenha o fogo baixo.

Após 45 minutos aproximadamente, desligue a panela e salpique temperinho verde a gosto.

Sirva com arroz branco e salada verde (dica - almeirão).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49156-tilapia-ao-leite-de-coco-e-azeite-de-dende.html>