

TILÁPIA A PARMEGIANA

INGREDIENTES

MOLHO:

Molho: 3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 xícara cebola média ralada

3 xícaras chá de molho de tomate

1 pitada de açúcar

Sal a gosto

2 colheres de salsinha picada

Alho assado

1 cabeça de alho

PURÊ:

Purê: 3 xícaras de batata espremida

½ xícara de leite

½ xícara de creme de leite

Sal a gosto

Alho assado a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Temperar os filés com o tempero, o sal e limão.

Empanar os filés na farinha.

Bater os ovos com o leite e uma pitada de sal, passar os files no leite e fritar em óleo quente.

Dourar dos dois lados e reservar.

Em uma panela, aquecer o azeite e refogar a cebola. Acrescentar o molho de tomate, o açúcar, o sal e deixar apurar por mais 10 minutos.

Finalizar com a salsinha.

Cortar a parte de cima do alho, passar no alumínio e levar ao forno médio até que fiquem macios. Reservar.

Numa outra panela, colocar a batata espremida, o creme de leite, o leite, o sal e se gostar acrescentar os dentes de alho assado. Misturar até ponto de purê.

Colocar os peixes em um refratário, despejar o molho por cima e cobrir com o queijo. Levar ao forno médio até o queijo derreter.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49623-tilapia-a-parmegiana.html>