

FILÉ DE TILÁPIA GRELHADA COM COUSCOUS MARROQUINO

INGREDIENTES

2 filés de tilapia
1/2 limão siciliano ou tangerina
coentro picado
pimenta-do-reino moída na hora
sal médio
azeite de oliva
couscous marroquino (1 copo - 200ml)
1 copo de água (200ml)
1 tomate maduro picado
1 cebola
2 colheres de sopa de margarina

MODO DE PREPARO

TILÁPIA:

Tilápis: Descongele os filés de tilápis, regue com azeite, tempere com sal e pimenta a gosto, adicione o coentro e o suco de 1/2 limão siciliano ou tangerina e deixe descansar por 10 minutos. Grelhe na margarina numa frigideira grande com teflon até começar a dourar (o ideal é que fique levemente crocante nas bordas e suculento por dentro). Retire o peixe da panela e reserve.

COUSCOUS:

Couscous: Coloque pra ferver a água. Desligue o fogo e deite sobre ela o couscous mexendo suavemente. Aguarde 5 minutos. Ele absorve a água e dobra de volume. Com a ajuda de um garfo, esfarinhe o couscous e reserve. Leve à frigideira do peixe novamente ao fogo baixo e coloque a cebola pra dourar. Coloque agora o tomate picado. Coloque aos poucos o couscous, mexendo com uma colher de pau ou espátula de silicone. Após incorporar bem o molho, está pronto.

FINALIZAÇÃO:

Finalização: Monte num prato grande colocando o coentro sobre os filés e arrumando o couscous ao lado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50039-file-de-tilapia-grelhada-com-couscous-marroquino.html>