

REFOGADO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de tilápia
1 pimentão vermelho pequeno
1 pimentão amarelo pequeno
3 batatas médias
2 tomates sem sementes
1 cebola pequena
3 dentes de alho
cheiro verde
caldo de peixe ou de legumes
1 creme de leite
20 g de margarina culinária
Limão para temperar o peixe

MODO DE PREPARO

Corte os filés de tilápia em cubos e tempere a seu gosto, corte os outros ingredientes todos em cubos pequenos e reserve.

Cozinhe as batatas cortadas em cubos com o caldo de sua preferência e reserve, refogue o alho, a cebola na margarina culinária depois acrescente os filés de tilapia e deixe cozinhar.

Acrescente os tomates, depois os pimentões e por último as batatas cozidas e o cheiro verde.

Verifique o tempero se ficou bom, desligue o fogo e acrescente o creme de leite ou se preferir 1 copo de requeijão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50977-refogado-de-file-de-tilapia.html>